全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

McGraw Hill
HZ BOOKS
华章经管



Super Trader

Make Consistent Profits in Good and Bad Markets

超级交易员

[美] 范 K. 撒普（Van K. Tharp）著





机械工业出版社
China Machine Press

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net




机械工业出版社
China Machine Press

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Van K. Tharp. Super Trader：Make Consistent Profits in Good and Bad Markets.
ISBN 978-0-07-163251-5
Copyright © 2009 by Lake Lucerne LP.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2011 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and China Machine Press.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由机械工业出版社和麦格劳－希尔教育（亚洲）出版公司合作出版。

版权 © 2011 由麦格劳－希尔教育（亚洲）出版公司与机械工业出版社所有。

此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）销售。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签，无标签者不得销售。

封底无防伪标均为盗版
版权所有，侵权必究
本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2010-2455

图书在版编目（CIP）数据

超级交易员 /（美）撒普（Tharp, V. K.）著；刘奥南等译．—北京：机械工业出版社，2011.1
书名原文：Super Trader：Make Consistent Profits in Good and Bad Markets

ISBN 978-7-111-32441-6

I. 超… II. ①撒… ②刘… III. 股票－证券交易－基本知识 IV. F830.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 215481 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）
责任编辑：宁 姗　　　　版式设计：刘永青
三河市明辉印装有限公司印刷
2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
170mm×242mm・15.75 印张
标准书号：ISBN 978-7-111-32441-6
定价：38.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
客服热线：(010) 88379210；88361066
购书热线：(010) 68326294；88379649；68995259
投稿热线：(010) 88379007
读者信箱：hzjg@hzbook.com

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



前言
普通投资者的命运

无数次，人们请我在投资方面给他们一些指点，但他们的恳求总是附带这样的条件："我不想花太多时间或精力在这上面，我只是一个普通投资者。"你也有过同样的想法吗？我所认识的乔·史密斯就是这样想的。

2003 年，乔·史密斯退休。他工作很出色，即使退休后，每月收入也有 6 500 美元（包括社保）。此外，他的养老积蓄也有 62.3 万美元。不过，他的房贷还有 35 万美元没还清。史密斯和他的妻子总是争论是否应该用现有的钱来还清贷款。房贷的月供是 2 000 美元，如果他们一次性还清，就会在以后每个月有更多的闲钱，也不用担心什么风险。

2000 ～ 2003 年，网络股泡沫造成的股市崩盘使史密斯的养老积蓄缩水 30%。不过从 2003 年起，股市又开始回升。史密斯认为"最坏的时候"已经过去，未来每年很可能获得 10%左右的收益率，这就意味着每个月他的收入可以增加 5 000 美元，除去房贷月供还绰绰有余。史密斯拥有土木工程方面的较高学位，对于投资，他认为自己也略知一二。他是个聪明的家伙，认为自己在投资领域的表现不逊于专业人士，甚至有可能超过平均水平，将自己账户的股票市值恢复到股市崩盘之前的 100 万美元。

史密斯犯了一个很多人都很容易犯的错误：认为自己聪明到可以在投资方面超过市场专业人士，并在退休后获得超过 10%的年收益率。他认为投资只不过就是选股，他自己可以做到。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

史密斯68岁。他在投资方面所受的全部教育包括读过三四本选股方面的书，再加一本别人写的关于沃伦·巴菲特的书。他平时经常收看财经新闻，所以他坚信自己可以投资赚大钱。此外，他还每天读几种财经报刊，保持信息灵通。

有一段时间，史密斯运气不错。2003～2005年里，他通过投资一共赚了12万美元，他和妻子花掉了一半。到2008年年初，史密斯的账户里有68.3万美元。然而，史密斯没有预料到周期性熊市的再次到来。2008年9月30日，股市相比年初下跌了40%，史密斯的账户也缩水了29%——只剩下48.4万美元。如果现在一次性付清房贷，需要花掉他大部分资产。当政府的救市方案通过后，他眼看市场每日下跌100个点以上。随着账户余额逐步接近40万美元，史密斯越来越着急了。

CNBC电视台的股评大师苏丝·欧曼和吉姆·克莱默当时宣称：股市已经超跌，建议投资者除非急用钱，否则不要卖出。而他们不知道，史密斯经过这么多年投资股票，个人账户已比2000年缩水了近60%！史密斯需要在2008年剩下的时间里赚70%才能恢复到年初的水平，并且努力达到每年10%的收益率。

问题出在哪儿？史密斯用了8年时间接受高等教育才成为一个优秀的工程师，却把投资看做是任何人都可以掌握的知识。这好比让没有经过任何建筑培训的人去架一座桥。现实中你不可能那样，但在投资市场上很多人会那样做。在现实中，结果就是桥的坍塌，而在投资领域则意味着账户破产。

在股票市场，究竟怎样才能做到成功投资呢？很可能我们正处在一个还将持续10年的长期熊市中。美国作为一个国家已经处于破产状态，可没有人意识到这一点，还在疯狂地消费。7 000亿美元的救市计划其实只是杯水车薪。市场的情况可能变得更糟。当婴儿潮一代开始需要现金来养老时，股市的资金将大量净流出，那时的股市崩溃将不可想象。你们准备好了吗？

试问自己以下问题：

1. 我是否把交易或投资看做一门生意？是否像创业一样做好了各种准备？
2. 我是否有自己的交易计划，并用来指导交易？
3. 我是否经常犯错（犯错是指不遵守自己制定的交易原则）？
4. 我是否使用规范化的方法来防止自己犯错？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5. 我是否拥有一个经过测试的交易系统？
6. 我是否清楚这个交易系统在各类市场的表现？
7. 我是否清楚目前所处的市场类型？我是否了解自己所期望的交易系统的收益率？
8. 如果看不清楚市场，我是否会离场？
9. 对于目前在市场上持有的所有头寸，我是否预先计划好了出场时机？
10. 我是否对所有交易拟定了具体的盈利目标？
11. 我是否运用资金管理算法来实现我的盈利目标？是否制定了具体的头寸比算式？
12. 我是否明白以上几点的重要性？
13. 我是否明白投资结果主要取决于自己的投资理念？
14. 我是否能够对自己的投资结果负责任？
15. 我是否努力让自己做到以上几点？

将符合你情况的题号画上圈，然后数一数。如果上述 15 个问题中，你画圈的数目少于 10，那么你没有认真对待自己的投资交易，你的财务健康正在经受威胁。

我来告诉你需要做的：不要接受“你只是一个普通投资者，对于市场你无能为力”的观点。投资结果是自己创造的，而目前糟糕的结果就在于你没有经过培训就开始了这个游戏。

如果你是自己做交易，你需要遵从本书中的一些准则。如果你是委托专业人士为你交易，你是否意识到：即便在一个下跌的市场里，你仍然会有 95%的头寸留在市场里，让那些专业人士赚取你资产价值的 1～2 个百分点，即便你在亏损，他们也能得到报酬。

你目前在市场中持有的头寸状况如何？是否已经制定好了纾困方案？也就是说你是否清楚你能接受的风险（R）？抑或你的损失已经达到预想的 3 倍（3R）以上，开始麻木或者不愿看到自己的亏损数目，祈求市场止跌回升。你忽略了市场，是谁的错？

当市场出现明显的下跌信号时，你要做的就是离场。2007 年股市就已经出现见顶信号。图 0-1 是 2003 ～ 2008 年标准普尔 500 指数周线图，图中可以看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出市场的趋势和拐点。图中用的 10 周和 40 周移动平均线与很多专业人士用的 200 日和 50 日移动平均线差不多。注意 10 周移动平均线在 2007 年年底下穿了 40 周移动平均线，这就是市场转向的明显信号。具体出现在 2007 年 12 月 14 日[⊖]标准普尔 500 指数在 1 484 点左右的时候。标准普尔 500 指数从高点有约 60% 的下跌，在 2009 年 3 月初见底于 670 点左右。



图 0-1 2003 ~ 2008 年标准普尔 500 指数

此外，还有其他信号表明股市见顶。

- ◎头肩顶的形态已经形成。不过，直到标准普尔 500 下跌到 1 400 点的时候才比较明显。
- ◎如果用长期趋势线（从 2003 年开始），你也可以在 1 400 点左右离场。
- ◎从 2006 年低点开始形成的更陡峭的趋势线，可以让你在 1 450 点离场。
- ◎笔者分析，美国股市正处于一个自 2008 年 1 月以来的长期熊市，而市场从 2007 年 6 月开始就结束了牛市，开始宽幅震荡。

以上的证据足够了。如果利用这些信号提前计划好退出的时机，你就不会经历如此大的资产缩水。但你可能认为你只是一个普通投资者，因此不会花太多精力去研究市场，你只是自以为懂行。试想如果你要建造某个工程，而不花

⊖ 原文为 2009 年 3 月 3 日，经查系作者笔误。——译者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时间去学习，以为自己能行就动手，结果会怎样？

投资市场有一句名言：追涨杀跌。不幸的是，很多人听取别人的意见而不用自己的眼睛去观察市场。2003 年 4 月 28 日～2008 年 1 月，我的市场分级模型没有一周认为市场进入熊市：要么看多要么震荡，而这段时期就适合于投资。我们可以从图 0-1 中观察到。

2008 年 1 月当熊市来临时，我们没有任何理由再投资基金或者股市。观察图 0-1 可以发现，这一段时间里大部分都是下跌，除非你希望赚取每次短暂的反弹。你必须认真观察图表。

如果你的投资知识更丰富一些，你可以买进看涨的股票或卖空看跌的股票。图 0-2 是在 2008 年熊市大跌中上涨的为数不多的股票之一 MYGN。3～7 月，很多证据表明这只股票将逆市上涨；7 月和 8 月，它也表现强势。



图 0-2　MYGN 股票

不过，熊市做空股票总是更保险的选择。很多此前受市场青睐的股票在 2007 年 7 月就开始下跌，包括石油股、资源股及黄金股，甚至是科技股如苹果公司等。那时，这些股票是很好的做空对象，并且它们大部分都不在禁止做空的“799 名单”⊖上。政府还曾短暂禁止卖空一部分金融股，不过有效期仅为 2008 年 9 月 19 日～10 月 8 日。

⊖ 2008 年 9 月 19 日，美国证监会 (SEC) 发布了一道紧急命令，暂时禁止对 799 家金融机构的股票做空。美国证监会称，禁令是为了“维护证券市场的公正和品质，增加投资者信心”。——译者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

此外，要成为一个成功的投资者或交易员，第一步就是自我研究。多年来，我告诉很多人，只有扫除了自己脑子里的垃圾（如阻碍你进步的无用的想法和情绪），才能够认清市场的涨跌。

你呢？你是否愿意继续当一个普通投资者并承受普通投资者的命运？你是否认为投资不是你干的活儿，将资金交给一个无论市场涨跌都能得到佣金报酬，甚至市场大跌也要投资的基金经理？还是你会把投资看做一门生意，并且用心去经营你的财富？

如果你想认真对待投资，或许现在是认真培训自己的时候了。本书分为五个部分，对应我在范 K. 撒普学院进行超级交易员项目培训时进行的五个步骤。本书的引言部分先给读者做一个综述，后面的章节具体讲解理念和方法，帮助大家达到在各类市场都能持久盈利的目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



目录

前言 普通投资者的命运

引言 五步通往稳定收益 1

第一部分 自我研究
获得财富的关键 9

成功交易的要素 11
做诚实的自我评估 14
你属于哪种交易类型 19
专心投入 22
拓展兴趣 27
承担责任 30
借口 32
自我激励 35
记录自我评估 37
与挫折同乐 41

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用心交易 44
与心灵知音为友 50
学会超脱 53
在交易中实现平衡 56
克服心理障碍 58
失败的激励 61
快乐不需要理由 64
提高交易水平的良药 69
实现目标的训练 81
甩掉思想包袱 84
自我研究的研判 88

第二部分 制定交易计划
交易成功指南 93

制定交易计划 95
确立交易使命 成为超级交易员的关键 98
目标和宗旨 103
市场理念 104
洞悉市场大局 108
交易战术和策略 115
通过资金管理实现目标 116
积极应对挑战 117
日常安排 119
自我教育计划 121
最坏情况的应变计划 122
灾难设想的心理预演 125
交易系统之外的系统 127
交易员的类型 131

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三部分　交易系统设计　137

设计适合自己的交易系统　139
交易理念　142
系统设置并非想象的那么重要　144
入市　146
选股神话　149
离场是赚钱的关键　151
超过初始止损线离场　154
收益与风险　156
首要任务　把握每笔交易的风险倍量　159
卓越交易系统的六要素　164
成功的要素　166
“无用论”心理　168
分清什么没有用　170
实际交易的检验　171
树立信心　173

第四部分　资金管理的重要性　177

系统优劣与资金管理　179
头寸管理更重要　183
头寸管理三要素　188
头寸管理的 CPR 模型　190
头寸管理的基础　193
计算资产　195
头寸管理模型　198

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸管理的目标 200
模拟交易 202
风险倍量模拟器的问题 205
解决模拟问题 207

第五部分 实现最佳交易绩效 209

保持简单 211
交易圣杯 213
交易行业挣钱的方式 216
不要预测市场 219
错误和自我规范 221
避免犯错 223
避免犯同样的错 225
不可忽视的基础知识 226

术语表 230
致 谢 235
跋 236

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



引言

五步通往稳定收益

本书的目的是帮助投资者持续稳定地获得超出平均水平的收益。也就是说无论市场处于上升、下跌或盘整状态中，无论市场的变化是平稳还是震荡，让投资者都可以盈利。我已经设计了一个五步法来帮助交易员实现这一目标。阅读本书的读者很可能希望自己也能拥有那样的交易表现。本书的目标正是帮助你学习成功交易员所必须掌握的五个步骤。

1. 进行自我研究，不要让你的个人问题妨碍你的交易。这是必须要完成的第一步，否则，这些问题会干扰接下来的每个步骤。
2. 做一个工作文件形式的交易计划来指导你的交易。这个计划不是为了融资，而是为了更好地指导你的交易。实际上，这个交易计划有助于所有步骤的实施。它的内容包括对你将要交易的市场的宏观背景进行评估，这样你会更加清楚市场的影响因素，犯错的时候也会及时发现。在我的免费邮件新闻通讯《撒普观点》中，每个月的头条都会对该月市场的宏观背景进行评估。
3. 根据你对宏观背景的评估，制定出几个符合市场大背景的交易策略，并清楚每个策略在不同类型的市场上的表现。这一步的最终目标是制定出在尽可能多的市场条件中都能良好运作的策略。要知道，针对某

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个特定市场（包括震荡和盘整的市场）制定一个好的交易策略并不难。但是，很多人却把精力花在制定一个在所有市场状况下都能行之有效的策略上，这当然很难成功了。

4. 你要深入了解你的交易目标，并制定适当的资金管理策略来满足这个目标。只有不到 10% 的交易员和投资者明白资金管理在改善交易业绩中的重要地位，甚至更少人明白，只有通过资金管理，我们才能达到交易目标。那么，第四步就是为你的交易系统建立资金管理策略。

5. 持续地监控自己并不断减少犯错的次数。我把“错误”定义为不按自己制定的交易原则操作。因此，没有制定交易规则的人，他们的操作都是错误的。不过，如果你遵循了前四个步骤，你将明白这个道理：制定规则来指导交易，拒绝不按规则操作的错误做法。通过监控错误和持续的自我研究，你可以最大限度地减少错误带来的影响。这样做的人往往会取得持续的、高于平均水平的收益。

第一部分　自我研究

你所做的一切都是基于你的信念，事实上，你的现实境况基本上是你的信念塑造的。什么是信念？我写的每句话都反映了我的信念。你说出来的每句话某种程度上都反映了你的信念，你的信念塑造了你目前所处的现实，就连你对自己的看法都源自你的信念。

举个例子来说，我那来自马来西亚的外甥女 19 岁时迁来与我们共同生活（我和妻子将她安排在一所美国大学）。毕业后，她与我们共同生活了一年，有一天她对我说：“姨父，我下辈子想要拥有天生的美丽和才华。”我的外甥女是非常有艺术才华的（她修过艺术课程），天生是唱歌的料。拥有文科背景的她取得了生物医学工程学士学位，并且成绩优异。我认为她已经达到出色人才的标准。至于美貌，我认为她是我见过的最美丽的女性之一，每个见过她的人都对她的美丽赞不绝口。因此，这个令人难以置信的美丽的、优秀的女人，恰恰并不认为自己拥有这些素质。因此，你的现实是你的信念塑造的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

顺便说一下，我从她生活在我们家时就一直调整她的信念，后来总算把她纠正过来。

同样，你也是由自己的信念塑造的。也就是说，当你在市场中交易时，你交易的对象不是市场，而是你对市场的信念。自我研究的一个关键方面是检查你的信念，以确定它们是否有用；如果它们没有用，去寻找其他有用的信念。寻找到有用的信念是自我研究的一个关键方面。

在人的一生中，不可能完全没有局限性的想法。但只要你能够做到克服生活中五个非常局限性的思维，并感觉这几个方面与以前大不相同了，我认为你就完成了这一步。一旦你完成了这样的五个转变，一般来说，你就能克服未来交易中可能出现的障碍。

第二部分 制定交易计划

交易的第二部分与第一部分紧密相连。的确，制定一个好的交易计划，需要交易员对自身进行全面评估：信念、收益、优势、劣势和目标。任何你能想到的有关自己的信息，都应包括在其中。此外，计划还应该包括以下重要项目。

- 对宏观背景的分析和你在这方面持续跟进的途径。例如，2001 年我刚开始写作《财务自由的安全策略》(SAFE STRATEGIES FOR FINANCIAL FREEDOM)[1]时，就指出了市场可能会经历一轮大熊市。我所定义的宏观背景分析包括以下部分：①对美国和世界各地股市的总体评估；②对世界上最好和最差的投资领域的总体评估；③对美元（或你的本国货币）走势的总体评估；④对未来通胀或通缩可能性的总体评估。我还找出了每个部分的具体衡量方法。我在这些方面持续跟进的途径是，每月第一个周三在新闻通讯上更新对它们的评估。
- 业务系统：这个体系包括，你将如何研究、监测数据、推销自己（向你的家人

---

[1] Van K. Tharp, D.R. Barton, and S. Sjuggerud, *Safe Strategies for Financial Freedom*. New York: McGraw-Hill, 2004.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



或客户）、监控自己和管理资金，以及如何保持自己的交易业绩。交易涉及的系统不仅仅包括交易系统，还有很多其他系统。要想在交易上取得成功，你必须掌握其他系统。

◎符合宏观背景并能够适应市场变化的交易策略。例如，震荡的熊市与平稳的牛市，其有效战略是完全不同的。

◎最坏情况的应变计划。这样你就能对任何重大的可能扰乱交易的状况做准备。这种规划通常要用6个月才能完成。

第三部分　交易系统设计

1999年，在美国似乎每个人都是股市专家。有一次，我们在北卡罗来纳州凯里市的一个酒店举办股市培训班时，听到两个“欢乐时光”的调酒师之间的交谈，其中一个说道：“也许我们应该参加撒普博士的培训班。”第二个回答道：“用不着。我都可以像他一样开个培训班。”另一次是在一个高档牛排餐厅，一位服务员告诉我们，他其实是个交易员，只是晚上在这个餐厅做兼职。他做过超过40万美元的交易，并认为自己是个交易专家。不过，我猜那些人并没有在2000～2002年存活下来，在2008年活下来的就更少了。为什么？因为他们面对的是不同的市场。1999年，买入并持有高科技股票的策略虽然在当时很有效，但在此后的几年并不那么好，甚至会导致惨痛的后果。

不过，2007年股市发出明确的熊市信号时，立即购买逆指数基金（inverse index fund）的交易策略，曾在2008年创造了奇迹。所以说，我们必须清楚地知道自己处于什么样的市场。我总结，有以下几种不同的市场类型，即上涨、下跌和横盘三大类，每类又分别有震荡市和平衡市两种市场情况。

对市场类型的判断依据可能因人而异，主要取决于你的交易理念。我主要看13周的时间之窗。在观察了很多这样的时间之窗并对其变化的绝对值进行研究，发现这一变化的平均值（从1950年至今）约为5.53%。因此，如果当前变化的绝对值小于这一数字，我认为目前市场处于横盘状态。当绝对值大于5.53%时，如果市场上涨，我把它看成牛市信号。如果市场下跌，则为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

熊市信号。

然后，我用真实波动幅度均值（ATR）占收盘价的百分比来测量波动率。用这种方法，我计算得出从 1950 年至今的波动率平均值为 2.87%。因此，当这个百分比数值高于 2.87%时，我认为处于震荡市，当低于 2.87% 时，我认为处于平衡市。表 0-1 总结了 58 年来不同市场类型出现的比率。

表 0-1 58 年的美国市场数据

	熊市（%）	横盘市（%）	牛市（%）	
震荡市	10.08	20.31	10.96	41.35
平衡市	1.83	37.98	18.84	58.65
	11.91	58.29	29.80	100.00

通常情况下，大多数人试图制定一个适用于所有市场类型的交易系统。无论是餐厅服务员还是酒吧调酒师，这种人中的大多数通常会失败。不过有个好消息：对单个类型的市场制定一项有效的系统并不难。因此，你并不需要制定一个万全之策，只要监测市场情况，按章法出兵就行了。

第四部分 资金管理的重要性

在我们的培训班上，通常会玩儿一个游戏。将很多小球放在一个袋子里来模拟一个交易系统。假设一个交易系统有 20% 的可能获得 10R 的收益（R 代表你的风险头寸，10R 的收益即收益是风险的 10 倍），70%的可能性获得 1R 的亏损，10%的可能性获得 5R 的亏损。我们将代表这些可能性的小球按比例放入袋子里，让学员们随机抽取，被抽中的小球将会被重新放入，以保证每次抽取的概率相同。

这时，可能会有人说："80%的小球都代表亏损，我怎么可能赚钱？"但你想想看，假设袋子里的小球总数是 100，将所有小球的 R 值加总，你会发现结果是正的 80R。这意味着，你抽取足够多的（此处为 100 个）小球后计算出来每次的平均收益约为 0.8R。因此，该系统的期望收益是正的 0.8R（100

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

次交易后，你的盈利可能达到80R)。如果你在每次交易时冒着约1%的风险，100次以后你的收益可能达到80%。这样看来，这个系统的表现并不那么糟糕。

我在实际玩儿这个游戏时，通常会按情况给学员一些不同的激励。例如，我规定破产的学员将会出局并且必须支付10美元罚款；结束游戏时学员资产缩水了50%以上，就必须支付5美元罚款；处于亏损但小于50%的学员，要支付2美元罚款。

对于盈利的学员，小于50%的可以获得2美元奖励，盈利达到50%的可以获得5美元，而对于盈利最多的学员，可以获得罐子里剩下的所有钱作为奖励，例如100美元。

注意，我的激励机制让这个游戏的参加者可以为自己设定某种“目标”，如以下三种：

1. 不惜一切代价赢得游戏，包括冒破产的危险。游戏的赢家通常抱有这种目标。
2. 目标是赢得至少2美元，但同时确保损失不超过2美元。请注意这是一个完全不同的目标。
3. 希望赢得比赛，但确保不破产。同样，这也是一个和前两个完全不同的目标。

在教学员们如何为游戏制定自己的策略时，我建议他们先回答以下问题：

- 你是谁？
- 你的目标是什么？
- 为达到你的目标，你将使用怎样的资金管理策略？
- 在什么情况下你愿意改变你的资金管理策略？

如果有100人玩儿游戏（每个人的收益从10万美元开始），进行同样的交易（即都从袋子里随机抽取小球，且抽取后恢复原状），比赛结束时出现的情况很可能是100个人有100种不同的收益。根据他们的目标分组后发现，试图赚钱的同时确保亏损最小化的游戏参与者，其收益波动一般在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5%～10%，而那些不惜一切代价赚钱的参与者，其收益波动相当大，从破产到盈利达百万美元不等。

介绍上述游戏的目的在于告诉大家，资金“规模”这个变量在交易中起着至关重要的作用。因此，要取得持续性的盈利，关键在于开发出一个具有正期望值收益的交易策略，并利用资金管理策略来使目标实现的可能性最大化。然而，这个关键的步骤被大多数交易员和投资者所忽略，甚至包括大多数专家。

第五部分 实现最佳交易绩效

当你不遵守交易原则时，会有什么样的后果？如果你的交易系统没有发出交易信号时你进行了交易，如果你的止损位被击穿时你却没有离场，如果你在一笔交易中头寸过重，这些都是错误，而且你要为此付出很大的代价。

我们对犯错的成本做了初步研究，结果表明，对于使用杠杆的交易员，错误带来的损失可能高达4R。如果一个交易员在一年中犯了10次错误，他的收益会下降约40R。也就是说，如果他的年收益率是50%，实际上他可以达到接近100%的收益率；如果收益率是-20%，实际上如果他不犯错，是可以赚钱的。

对于止损位较为宽松的长期投资者，每次犯错大概造成0.4R的损失。若每年犯错10次的话，则总体损失达4R。然而，对于普通投资者来说，能获得20%的年收益已经是相当不错的成绩了，一旦犯错10次，他的利润就会被吞噬得所剩无几。

最后一步，你必须集中精力来减少犯错对你交易的影响。要做到这一点，你必须给自己制定交易的纪律，并不断地利用第一步的自我研究来完善交易。

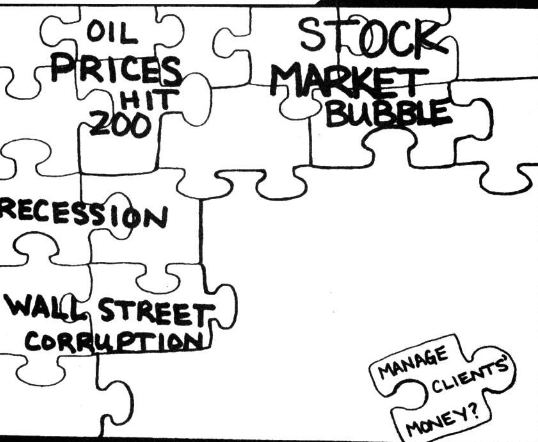
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一部分

自我研究

获得财富的关键



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功交易的要素

我是一位神经–语言程序（NLP）教学法的模型构建者和交易员教练。作为一个 NLP 教学法建模者，我认识一些在某些方面很优秀的人，找出他们的共同点，然后确定完成某些特定任务所需要的信念、心理策略和精神状态。得到这些关键信息后，我可以通过一些方法训练其他人完成类似的任务。作为教练，我的工作是发现有天分的人，确保他们学习并贯彻相关的基本原则。

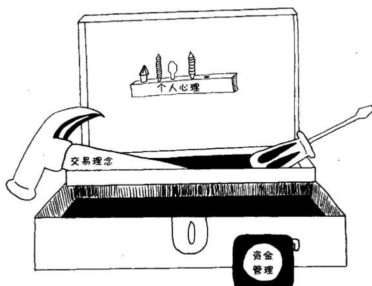
记得在 1990 年前后，我与市场奇才艾德·斯科塔和汤姆·巴索一起开办了一个交易培训班。我们三人一致认为，交易由三部分组成：个人心理、资金管理［后在我的书《通向财务自由之路》（*Trade Your Way to Financial Freedom*）⊖ 中更名为头寸管理］和系统开发。我们认为，交易心理为成功的交易做出约 60%的贡献，资金管理贡献了另外的 30%，剩下的约 10%归因于系统开发。此外，我们认为大多数交易员忽略了前两个方面，也没有真正的交易系统，这就是他们中的 90%会失败的原因所在。

多年来，我在这三个领域做过深入的研究。现在，我有些不同意我们在 1990 年的结论。我认为，交易心理对成功的贡献度为 100%。这一结论是基于两项发现。第一，人们通常倾向于以错误的方式做事。固有的偏见使得他们往往做出与成功所需的行为完全相反的动作。例如，交易员自身在交易中非常重要，那么按道理你应该花大部分时间做自我研究，但大多数人完全忽视了成功中的“自我”因素。只有极少数人能做到对自我有清晰的认知并取

⊖ Van. K. Tharp, *Trade Your Way to Financial Freedom*, 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 2007. 本书机械工业出版社已经出版。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





成功交易的要素

得了交易上的成功。

第二，建模中所涉及的信念、心理和精神状态，这三个因素都是有关交易心理的。因此，不难做出“交易心理决定成功”的结论。

我认为成功的交易由五部分组成。

1. **交易过程**。要成为一个成功的交易员，你必须每天进行相关的训练。
2. **财富积累过程**。探索你与金钱的关系，搞清楚为什么你有（或没有）足够的钱去交易。例如，很多人倾向于提前消费，认为只要能负担得起每月的分期付款，就可以拥有尽可能多的东西。这意味着他们不储蓄并且负债累累。如果是你，这也意味着你没有足够的资金进行交易。
3. **制定并坚持用交易计划来指导交易**。交易就像创业一样，但门槛要求相对较低。你所要做的就是往一个账户存入资金，填几张表格，就可以开始交易。不过，要想靠交易取得成功，你需要掌握本书中列出的所有方面。这需要有坚定的决心，而大多数人没有这一点。相反，他们希望交易简单、速成，并且有利可图。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. **开发交易系统**。人们往往认为他们的神奇秘诀是能够挑选正确的股票。实际上，入场策略对成功交易的作用并不是最重要的。决定你的交易系统是否盈利的关键在于你的目标和出场策略。
5. **实现目标的资金管理策略**。我们从游戏中发现，100 人在抽取 50 次小球后将有 100 种不同的收益，同样，他们做 100 次交易的结果也各不相同。这种不同可以归因于两个因素：每笔交易承担的风险（即头寸大小）和做出资金管理决策时的个人心理。

基于上述五个部分，请回答下列问题并做个自我评估。

◎你是否每天都遵守了交易纪律？是否在每天一早做自我分析或心理演练？如果没有，原因何在？本书会提供一系列的改善方法。

◎你是否真的有足够的钱来做交易？如果你没有，要好好分析一下自己的财富积累过程。

◎你是否有一个有效的交易计划来指导交易？如果没有，也不足为奇。据估计，只有约 5%的交易员有书面的交易计划书。或许你也听说过，只有 5% ~ 10%的交易员真正取得了成功。本书的第二部分将指导你如何制定交易计划。

◎是否将你的交易目标详细地写下来以指导交易？大多数人没有。没有目标你怎么能开发出符合你目标的系统呢？

◎你重视资金管理吗？在你的系统中是否有一个资金管理的计划来满足你的目标？资金管理是决定你能否达到交易目标的关键。

◎你花了多少时间进行自我研究？必须克服心理问题，制定出必要的交易纪律。

上述问题构成了整本书的主题。本书的目标是让你对成功交易的要素有一个总体了解。作为教练，我的工作是发现有天分的人，确保他们学习并贯彻相关的基本原则。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做诚实的自我评估

一个顶级的交易员总是竭尽全力做到最好。他能对交易结果完全负责，并愿意从错误中汲取教训。总之，他们把交易当成一项事业，并有有效的交易计划，这个计划给予他们从市场中攫取巨额收益，以及从错误中汲取教训的自信。

本书的第一部分不是介绍最新的投资热点，而是讲怎样用最好的心态使交易达到巅峰。我最喜欢的卡通形象是一个叫萨姆的老虎交易员，像图中所示那样窥探自己的内心。接下来萨姆将指导我们如何进行成功的交易。



关注内心世界

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作为交易员你必须掌握的一些概念

第一，你需要对自己有一个初步评价，并清楚自己有哪些需要改进的方面。假设你在沙漠里，没有道路，但你手上有一张地图，标明了你要去的地方。现在缺少的是一个显示你现在位置的标记。请记住，你是在沙漠中。你不知道自己在哪里，怎么可能到达你的目的地？同样，如果你不了解自己，又如何把自己变成一个交易员呢？这恰恰是大多数人面对的问题。他们以为很了解自己，但其实不然。例如，你认真整理过自己对自己的看法吗？这些看法是否塑造了现在的你？

第二，你要练习让自己进入成功交易员的状态。从这个角度出发，你才会明白自己需要做什么，从而得到你希望拥有的。有很多人认为，一个人必须经历很多痛苦，刻苦努力才能够成为出色的交易员，这恰恰与我的主张相反。在我看来，如果你认为自己必须痛苦地奋斗才能获得成功，你很可能真的要经历很多痛苦。

第三，很多交易员拥有“完美主义”的复杂情结。总觉得目前做得不够好，想在某种程度上改善，总觉得会有更好的出场或入场策略。这意味着你总会挣扎于新的思路和新的想法。这样的话，你永远不会触及交易的核心，永远无法理解交易员和做交易的实质。你觉得总有更多的事需要测试，总是没有足够的时间来放松和交易。请放弃复杂，走向简单吧。

最好的交易员通常是那些操作简单的人。例如在最近的一次研讨会上，一个交易员说：“我的交易策略就是追涨。如果价格反向运动，马上出场；如果朝对我有利的方向运动，就让利润奔跑。这么做让我赚了很多钱。”这就是简单，但是只有当你的思维十分清晰，并密切关注市场动向时，才可能做到这一点。是“简单”的心理使这位交易员与众不同。此外，他在每天开市前还坚持进行心理训练，我认为这也是关键的一点。

第四，很多交易员，实际上很多人也是这样，存在自卑。如果你不相信自己的能力，这种想法往往会主宰一切。你可能会想：“如果我能够通过做交易赚钱，那么自我感觉就会好很多。”这种想法实际上包含两层意思：自卑，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



并且认为交易能够解决自卑。不幸的是，事实并非如此。自卑总是会主导你的行为，而你总是会为自己自圆其说，除非你能清晰地意识到这一点，并进行自我研究，提高自信心。如果你认为生活充满艰辛，这可能是因为你自卑。

解决以上这些问题的关键是要了解自己，并意识到你的交易结果根本上取决于自己。当你这样做时，你就已经踏上了成功之路。

回想一下你交易中的最近一笔亏损，是什么原因导致的呢？责任在谁？如果你的回答是除了你之外的任何其他人或事（如市场、你的经纪人、他人的错误建议），那么你是在逃避责任。你将继续犯错，直到你能认识到是自己的责任。相反，如果你愿意对自己的交易结果负责，学会分析你所犯的错误并采取措施纠正，市场将成为你的金融大学。此外，你会明白你就是交易成功的最重要因素。如果你懂得这一点，你将超越很多人。

我曾经接到一个英国人的电话，他一直潜心学习我的最佳绩效课程自学材料。他说："我已经学习你的课程 6 个多月了，它帮助我更多地了解了自己，但有一件事它没有办到——没有给我一个正收益期望值的系统。"极具讽刺意义的是，在那个课程中我并没有试图提供一个方法，它只是一本介绍如何成为优秀交易员或投资者的书。

如果你想擅长于做某事，就必须设计一种适合你的方法。这种方法适用于你的想法、你的目标，匹配你的性格，它才能真正有用。

心理比方法重要得多。事实上，心理是方法的一部分。例如，当我们试图帮助人们建立一个合理有效的方法时，由于他们内心固有的偏见和错误想法，使得他们将精力集中在交易的错误方面，而这些方面对他们取得交易成功毫无益处。即便我们多么努力为他们指明正确的方法，他们从内心就是坚决抵制。

要从市场中赚钱，首先要做的就是找出阻碍你赚钱的原因。这项工作应该从两个层面入手。当你制定一个交易计划时，计划中的很大一部分包括你对自己的反省。你必须深入了解你的所有想法，它们是积极的吗？还是在某种程度上会阻碍你的交易？你的优势和弱势在哪里？你对自己认识不够清晰的地方是什么？你应该经常对自己做这样的反省和评估，至少一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个季度一次。

其次，自我评估是在每天早上，甚至是一天内每隔一个小时一次。你的生活正在发生怎样的变化？如何应对市场变化？现在你感觉怎样？是否有某种自我规范的情绪在萌发？例如，你是否开始变得过于自信？是否开始变得过于贪婪？是否开始想绕过你的系统做交易？最好的交易员和投资者不断地做这样的自我评估。如果你想在市场上赚更多的钱，也许你应该开始做了。

为了帮助你进行自我评价，我制定了一个可以用来快速评价自己的 17 分问卷。做一下，我敢肯定你会对自己的表现有更深入地了解。用“是”或者“否”来回答每个问题。

1. 我有书面计划来指导我的交易或投资。
2. 我了解市场的宏观背景以及影响它的因素。
3. 我对我的交易结果完全负责，并且可以不断纠正自己的错误。（如果其中的一句不符合你的情况，回答“否”。）
4. 我可以问心无愧地说，我做到了盈利增长和及时止损。
5. 我拥有三个符合宏观背景判断的备选交易策略。
6. 对于交易策略 1，我已经收集了至少 50 笔交易（基于历史数据或者真实交易）的风险倍量分布图（R-multiple distribution）。如果你不知道什么是风险倍量分布图，本书会介绍到，如果你没有收集，那么请回答“否”。
7. 对于交易策略 2，我已经收集了至少 50 笔交易（基于历史数据或者真实交易）的风险倍量分布图。
8. 对于交易策略 3，我已经收集了至少 50 笔交易（基于历史数据或者真实交易）的风险倍量分布图。
9. 对于我的每一个交易策略，我知道它们的收益期望值和标准差分布。
10. 对于我的每一种交易策略，我知道它们分别所适用的市场类型。
11. 只有在当前的市场类型符合我的交易策略的情况下，我才会使用。
12. 我拥有明确的交易目标。我知道自己可以容忍的最大回撤，我知道自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己今年希望达到的收益。

13. 基于我的目标，我有一个明确的资金管理策略来满足这些目标。
14. 我完全明白，决定我的交易结果的关键在于自己。因此，我在自我研究上花的时间比其他方面都要多。
15. 我完全理解自己的心理问题，并定期进行调整。
16. 我定期进行交易训练。
17. 我认为自己是一个很有纪律的交易员或投资者。

给每个“是”的回答加 1 分。请对自己诚实。

写下你的分数，让我们看看你的分数代表着什么：

◎14 或更多：你有超级交易员或投资大师的特质，很有可能有好的市场表现。

◎10～13：你有很大的潜力，但可能进入某些大的误区。对于大多数人来说，这些可能是心理上的误区。

◎7～9：你高于平均水平，但尚未进入高层次的队伍。你就像一个高中橄榄球明星，正在努力争取加盟美国橄榄球联盟。

◎4～6：你比大街上的普通投资者好些，但要提高技术还有很长一段路要走。你可能需要对自己、对你的交易纪律和交易策略进行深入研究。

◎3 或更少：你是普通投资者的代表，你希望有人告诉你具体怎么做，然后等着赚大钱。如果事情不如所愿，你就找一个更好的投资顾问或者大师来帮你。可想而知，这根本不能解决问题。如果你对问题 3 和 12 回答了“是”，那么你还有一些潜力。如果你的意志足够坚定，你可能在数年里进入顶尖队伍。

本书能够帮助你大幅改善你的分数，前提是，你要做好必要的工作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你属于哪种交易类型

是不是每个人都可以成为优秀的交易员？我不这么认为。例如，在海龟系统交易实验中，1 000 人回应了登载在《华尔街日报》、《纽约时报》和《芝加哥论坛报》上的关于接受理查德·丹尼斯和比尔·埃克哈特的海龟系统培训广告。应征者必须回答有 52 个问题的调查问卷，得分前 40 名的应征者飞到芝加哥面试，其中只有不到一半人被选中参加培训并成为海龟交易员。尽管打赌"交易员可以通过培训练就"理查德·丹尼斯赢了，但柯蒂斯·费斯[⊖]认为这场实验中双方不分胜负。因为即便通过严格的挑选和训练，海龟交易员也只有一部分表现不错，另一部分的表现并不如意。



你是哪类交易员

⊖ Curtis Faith, *Way of the Turtle*. New York: McGraw-Hill, 2007.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



作为一个 NLP 教学法的信徒，我一直认为，如果有人能做好某件事，这种技能是可以教给其他人的。我使交易过程的各个方面模型化，并开展讲习班来培训人们如何成为成功的交易员。然而，并非每个人都拥有完成整个培训所必需的心态和意志力。

根据多年来的调查结果，我得出的结论是，交易员可以被分为特定的交易类型。有些类型是天生的交易员，而另一些类型则需要经过一个痛苦的努力过程去掌握交易要点。

我们开发出了一种交易员类型判定测试，叫做“撒普交易员测试”，通过测试，我们把所有人分为 15 种不同类型的交易员。

对于每种交易员类型，我都找到了一个现实生活中的原型，并对每种类型分析了它的优势和挑战。想知道你是什么样的交易员，请登录 www.tharptradertest.com。花几分钟回答问卷，你会发现你的类型和成功所需要的条件。现在就做，只需要大约 5 分钟，然后把你所属的交易员类型写下来。

大约一半类型的交易员有很大的成功潜力，但相比之下，策略型交易员是最有天分的，而娱乐型交易员最不具有这方面的天分。把各种类型放在一起十分有趣，我的工作之一是为每个类型找到一位原型。为那些具有成功天分的类型寻找原型交易员很简单，例如保罗·琼斯就是策略型交易员的一个很好的例子。

要给那些不具有交易员天分的类型寻找现实原型就没那么简单了，因为这些类型的人通常没有几个能够成为出名的交易员。对于娱乐型交易员，我最终选择了星巴克的首席执行官。他绝对是娱乐型的，而且因为他投资了自己的公司，我称他为成功的投资者/交易员。不过，他肯定不像保罗·琼斯那样，将来也不会。

现在你已经找出了你自己所属的交易员类型，这里有 15 类之多，每类都具有挑战性。

1. 策略型交易员。这种类型的交易员成功的机会很大，但有可能不承认情绪上的错误，有完美主义倾向，强烈追求“正确性”。
2. 规划型交易员。这类交易员也有着很大的成功机会。面临的主要问题是寻求刺激的愿望和对“正确性”的需求。你会很容易厌倦交易，并做些其他事以减轻厌倦，这样就限制了你的收益空间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

3. 细节型交易员。这类交易员也有较好的成功机会，但很可能太过注重于手头交易的细节而忽略大局。
4. 管理型交易员。可能会过分地自我批判，但认识不到眼前的错误。此外，处于压力之下，也许会因为交易无法让你感到满足而有所动摇。管理型交易员也有较好的成功机会。
5. 助长型交易员。这种类型的交易员有高于平均水平的成功机会。但是，可能会出现逻辑和思维混乱的现象，因为你总是试图寻找新的东西。此外，你总是需要他人证实你的想法、信念和交易系统。
6. 创新型交易员。有高于平均水平的成功机会。但是，你所做的一切都需要得到外部的证实，你强烈需要一个导师来指导你的交易。此外，由于情绪化问题，你可能因为交易系统与你的决策相悖而过早地放弃它。
7. 价值驱动型交易员。有高于平均水平的成功机会，但你总是以自己的方式做事，总是无法做到遵守交易纪律、坚持到底和注重细节。此外，你也可能发现交易比较沉闷而做一些其他事情满足你寻求刺激的需要。
8. 独立型交易员。行为受逻辑驱动，即便是再有效的系统，只要你不明白它的运作逻辑，就会被你轻易地拒绝。交易可能会占用你过多的时间，以至于你没有社交。但如果你能够很好地发挥自己的长处，做好自我研究，你的成功概率也是很大的。

剩下的 7 类要想在交易竞技场上取得成功会困难得多。

9. 社会责任型交易员。
10. 心血来潮型交易员。
11. 辅助型交易员。
12. 精确型交易员。
13. 艺术型交易员。
14. 娱乐型交易员。
15. 冒险型交易员。

如果你是这些类型之一，成功并不是一项不可能完成的任务，但是你必须更努力地工作，更专心地投入。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

专心投入

我做教练的工作是发现有天分的人才，并确保他们学习和贯彻基本原则。但究竟什么是有天分的交易员？在培训他们之前，我应该根据怎样的特质来筛选学员？

我认为第一个特质就是专心投入。大多数人在开始交易前都在其他行业积累了很多财富。我们看到很多医生、律师、工程师和信息技术等专业人员，所有这些专业人员都需要大量培训来掌握相关的技能。你不能未经培训就走进一家医院说：“我希望今天做脑外科手术。”相反，它需要经过 16 年基础教育，4 年医学院学习，并作为实习生服务病患，然后成为住院医生。成为医生开始执业需要更多的奉献和投入。

让我们来看看交易。什么是交易门槛？或许你就是在电视上看到某位股评专家向你推荐某只股票，然后你去签署一些文件，开了一个证券账户，存入一些钱。然后，你购买了一些股票，等着它上涨。交易的门槛就是这么简单！之所以这样简单，是因为经纪商都希望赚取你的手续费和佣金。这样进入交易的人，就如同接受街头郎中的外科手术，唯一的结果就是病人的死亡。你的钱会越来越少了。

我曾经总结过成功交易的一些要素：

1. 坚持每日做足功课，经历交易过程。
2. 要有无须担心的财力以保证自己有足够的资金进行交易。
3. 要有一个指导你交易的交易计划。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 要有一个，或是两三个运作良好的交易系统。
5. 要有适当的资金管理策略。

这些因素的背后隐含着所有问题的关键：你的交易心理。

要在这五个方面深入做好工作需要投入巨大的时间和精力。这和成为一位脑外科医生的专心投入是一样的道理。这也是公平的，成功的交易员能够赚很多钱，原因在于他们付出了成功所必需的努力。

这就需要你心中有明确的目标，并有强烈的愿望要达到这个目标，愿意为这个目标付出任何代价，这就是专心投入的精髓。然而，因为交易的门槛很低，很多人并不明白取得交易的成功需要付出什么。而作为一个教练，我能够告诉我的学员交易中什么是最重要的，但他们是否能够投入去做好这些，只能看他们自己了。希望成为交易员的人能够做到专心投入，并从以上几个方面做出努力。

假设有人开着车到处闲逛，但不知道去哪里。这个人我们叫他亨利。亨利把车停在一家快餐店前，进去点了一份三明治。这个三明治是他吃过的三明治中最难吃的，不但烤焦了，上面的调味酱也变质了，因此，亨利抱怨并将他的遭遇告诉其他顾客。经理不高兴了，把亨利赶了出来。现在亨利愤怒了，并开始通过当地报纸发起消费者活动，试图让餐馆倒闭。这样持续了数周，但亨利愿意花时间，因为他没有什么其他事可做。

当人们没有目标时，就很容易被其他事物分散注意力。亨利没有地方可去，没有动力驱使他去做事，所以他与一块难吃的三明治黏在了一起，他反对餐馆的活动占用了他大量的时间。这个故事的道理在于：如果没有明确的目标，你就会和各种障碍纠缠，最终导致你难以成功。

假如另一个人赶赴一个重要约会，3 小时内必须到达，但他还需要 2 小时 30 分钟的车程，他在同一家餐馆停车，买了同样难吃的三明治。这个三明治会不会突然使他像亨利那样与餐馆纠缠不清？不，他可能会抱怨并随手扔掉，然后继续上路，因为他专注于其他事。他会选择要么在另一家餐厅停下来买吃的，要么不吃午饭。对一个专心投入的人来说，目的是最重要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不专心投入，无法达成目标

当你致力于成为一个优秀的交易员时，你会愿意付出必需的代价，小事无法干扰你。当分散注意力的障碍挡在眼前时，你会绕过去，继续专注于你的目标。这就是专心投人的力量，专心投入是交易成功所必不可少的。

根据我的经验，不专心投入的人会发现大量其他事情占用了他们大部分的时间。他们抱怨说自己太忙了以至于不能成为成功的交易员，但他们的大部分时间都忙于一些让他们分散注意力的事。

足球教练会寻找那些既有天赋，又有坚强的意志力和决心投入足球事业的球员。你可能是有史以来最有天赋的运动员，但如果你无法专心投入做到最好，教练可能会弃用你。我发现我对交易员做着完全相同的事：寻找那些既有交易天赋，又能够专心投入交易事业的人，因为他们是最可能成功的。

你对取得交易上的成功有多大的投入？重新读一下上文给出的成功交易要素。你对实现它们的决心有多大？这是交易成功真正的门槛条件。

为了更好地描述我的观点，这里是我收到的几封信及我的回信。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

亲爱的撒普博士：

作为交易员，你认为什么样的目标对我来说是合理的？我能够以交易为生吗？我能通过交易赚到数百万美元吗？以此作为职业目标合理吗？

我46岁，想成为全职交易员。我已经存了大约20万美元。你觉得以我的年龄来看，未来作为全职交易员成功的潜力有多大？

真诚的

伊雷

亲爱的伊雷：

你的交易目标取决于你。你当然可以成为全职交易员。可能在1年或18个月内，你就能从市场赚取100万美元，甚至你可以达到每年从市场赚取100万美元的境界。这取决于你想要干什么。

然而，你需要问自己一些问题，因为这些问题的答案因人而异。

你有多热爱交易？你有多大决心成为一个赚取百万美元的交易员？你愿意在接下来的5年中每周工作6天，每天工作12～16小时吗？你愿意用那些时间中的每天4～6个小时去开展自己的交易生意吗？你愿意另外每天花1～2个小时来做自我研究吗？在我看来，了解自己对于交易员来说是最有价值的能力。

至少到你的交易生意圆满结束之前，你愿意放弃你大部分的休息时间吗？当家人在享受以前你们一起做的事情时，你是否愿意不断思考交易的事情？你会尽一切可能做到最好吗（包括遵守交易纪律以及对交易结果承担全部责任）？至少头6个月你需要切实地做好自我研究，了解自我的心理模式，并开发出克服个人心理障碍的方法。

此外，你将需要另外的4～6个月的时间制定你的交易计划。大多数人并不把交易当做一门生意，而大多数企业失败的原因是他们缺乏计划。

你是否愿意学习一种新的市场思维方式？这就是用"风险收益比"来考虑市场，理解风险是交易失败时你所损失的，资金管理是达到交易目标的关

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



键。你对市场的大部分认识需要被解剖开来，仔细审视，然后像垃圾那样扔掉。你能做到吗？

你是否能够制定至少3个适合宏观背景的交易系统？是否愿意做足够的工作来完善这些系统？

我之所以提到这些，是因为如果你真的想成为超级交易员并在这个领域中赚很多钱，这些都是必需的。我曾把学习超级交易员作为我的职业，并在数年中以此为主题写了很多书。

这一切取决于你。你是否愿意做这些工作？这个目标对于你是否过高？

亲爱的撒普博士：

我是一名普通投资者。告诉我如何挣很多钱，尽量说得简单些，别太复杂。我没有那么多时间，我只是普通投资者。

谢谢

拉曼

亲爱的拉曼：

你似乎不明白交易是一个专业。如果你是医生，你会花多年时间研究、学习和实践。你不能随便走进社区医院，为病人进行脑外科手术，即便你读过相关课程。

同样，如果你是一位工程师，你也花了数年进行专业学习。但若没有接受足够的培训，你就架桥，那这座桥很可能会坍塌。

因此，当你告诉我你是一名普通投资者时，你等于是在告诉我，你没有受过训练并且不打算花时间培训。这意味着你可能得到的是平均水平的投资结果，而一般的投资者普遍都是亏损的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

拓展兴趣

我的艺术品位不错。很多次，我进入画廊看上的画都是最昂贵的作品之一。除了抽象画外，对其他任何艺术类型的画我都有一定的鉴赏力。

我说这些的意思是，我亲眼见证我的妻子在 5 ～ 10 年的时间里从一个艺术爱好者变为极其出色的艺术家。现在她的很多作品可以与那些画廊中极其吸引我的作品相媲美。我举其中的两个例子：一是她为我们的办公室描绘的抽象作品《热情》。我通常不喜欢抽象艺术，但这幅画我很喜欢。我们把这幅画挂在办公室一进门就可以看到的地方。



《热情》（卡拉·撒普的作品）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二幅画《湖边的园林》是她按照一个我们俩都很敬佩的法国艺术家的风格画出来的作品。我个人认为她画得几乎跟那位画家一样好。



《湖边的园林》（卡拉·撒普的作品）[⊖]

我的重点不是为了告诉你我妻子的绘画技术进步有多大，而是她为了进步付出了什么。从业余爱好者到专业大师，她的这一转变主要取决于两件事。首先，她参加了爱尔兰的“天神下凡”培训班。尽管她不认为自己从那个培训班获得了很多，但她的绘画水平确实产生了很大的飞跃。培训班从某种程度上释放了她的创意。在培训班里她不用担心结果，只需要尽情作画表达自己。

她所做的第二件事，是照着《艺术家之路》（*The Artist's Way*）[⊜] 一书制定自我提升计划。随着她逐步实施，我注意到她的画一天比一天好。从这一点上，我看到她非常喜欢自己的工作。

这与交易成功有什么关系？在许多领域成功的人都会自我提升。他们

⊖ 请访问 Kalatharp.com 观赏卡拉·撒普更多的作品。
⊜ Julia Cameron, *The Artist's Way*, 10th anniversary ed. New York: Tarcher, 2002.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

找到自己喜欢做的，因为喜欢所以能够专心投入，这些因素最终将他们推向成功。

有一天，当卡拉坚持完成自己的提升计划时，她宣称："世上应该没有人比我有更多自我规范的想法了。"我很高兴听到她这么说，因为当人们开始这样思考，我知道他们已经在自我研究的道路上走了很远。事实上，她这番话只是告诉我，她比大多数人走得远，很多人无法察觉到自我认知，甚至不知道有这回事。

大多数超级交易员都耗费至少6个月甚至1年时间来做心理工作。当他们意识到自己拥有自我认知时，我知道他们将会成功。我并不指望人们改掉所有自我认知中的不好想法，一旦他们转变了至少5个这样的想法（并能意识到自己的变化）时，我相信他们可以绕过任何障碍走上正轨。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

承担责任

交易员最重要的品质是个人责任。为什么？首先，“你”是交易中最重要的因素。不是你的系统，因为你的系统是由你开发并执行的；不是仓位控制，因为你必须制定和执行恰当的资金管理策略来达到你的交易目标；也不是市场，因为你交易的不是市场，而是你对市场的信念。

作为交易员，你决定了交易结果。要想使自己的交易更成功，就必须自我改进。

在一些研讨会中，我会玩之前讨论过的游戏。如果在那个游戏中由一个人来抽取袋子中的小球，其他人需要做的唯一决定是下多少赌注（因此，这是一个关于资金管理的游戏）。事实上，因为每个人得到的交易结果是一样的，所以在游戏中仅有两个因素——资金管理（决定赌多少）和个人心理。然而，在一个盈利期望值为正值的游戏中，如果有100个游戏参加者，一般会有1/3的人破产，另外1/3亏损，剩下的1/3获得非常可观的收益。

通常情况下，我让现场观众轮流来抽取袋子中的小球。如果一个人抽到亏损的小球，我将让他继续抽取，直到抽到盈利的小球后再换人。这意味着，如果连败（通常是有），人们很可能把亏损与这个抽小球的人联系起来。这时候我指着连续多次抽到亏损小球的人（假设他的名字叫比尔），问在场的游戏参与者：“有多少人认为自己因比尔而破产？”令人惊讶的是，不少破产的游戏参与者举手。实际上，这个游戏本来就设置好了会有亏损小球出现的情形。因此，如果你把亏损的责任认定是抽小球的人，你将会因此重复犯错，直到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

破产，你还是认为这是“比尔”的错误。

此外，当我问到大家“为什么你会在游戏中亏钱”时，回答有很多种：

◎是抽出所有亏损小球（交易）的人的错。

◎这是愚蠢的游戏，没有反映真实的交易。

◎这是随机的，与我没有任何关系。

◎我的交易系统不好。

◎我是白痴。

所有这些回答都是借口，它不会帮助你提高。只有一个回答有助于你改进自己的交易结果：“我在好几笔交易上过于冒险了，我的资金管理不恰当，这就是我亏损或破产的原因。”

当你明白了这些，你就能够解决问题。若你给出其他任何借口，你只是在将问题复杂化，并将重蹈覆辙。

现在你明白为什么为承担交易责任如此重要了吧？

当你看到交易结果时，如果你说：“这是我创造的交易结果。”你是在对整个过程负责。如果你对自己的交易业绩不满意，你就应该找出自己所犯的错误。当你找到导致问题的关键错误后，你可以纠正错误并获得成功。这就是为什么承担责任重要的原因，这也是我在挑选超级交易员时看重的一项特质。

对于过去 12 个月的交易结果，你是否满意？如果不满意，你知道自己犯了什么错误吗？你怎样纠正错误？问问自己以下问题：

◎我是否制定了交易计划来指导交易？

◎有没有最坏情况的应急计划？

◎我是否有适用于市场预期的系统？

◎如果市场发生变化，我是否有其他应对方法？

◎我是否清楚目前的市场类型？

◎我是否定期自我研究？

如果你对以上问题的答案有任何一个是“否”，那么你应该知道问题出在哪里了。当然，你还要问自己很多问题，这只是其中的几个而已。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

借　　口

现在你应该知道一些提高交易水平的方法了。制定并实施良好的自我提升计划，即便再久也不足为过。你现在是否开始做了？如果没有，是什么原因呢？

仔细想想，写下你的借口。你的借口是否与下面这些类似？

◎我没时间。

◎我可能会错过一些机会，这样损失的钱更多。

◎这本书不适合我。我之所以买它，是为了寻找简单的方法，没想到有这么多事要做。

◎撒普博士不了解我。

◎我的生活很好，不需要做这些。

◎我害怕独立交易。

◎我分心的事太多。

◎我的做法正确，撒普博士不明白我的做法。

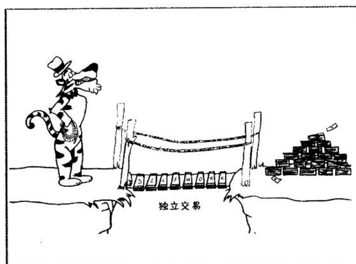
◎我没时间研究这些东西。

◎如果我妻子理解这些，做起来就容易多了。

当你提出这些借口，只是让你自以为正确。对于你来说，之所以有这些想法，仅仅因为你认为它们是正确的而已。它不会使你快乐，不会使你成功。

有更好的方法来测试你的想法，问问自己："这有用吗？它能否让我得到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我害怕独立交易



你的借口

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己想要的？它有效吗？”NLP 教学法的基本前提之一是：如果无效，另起炉灶。

如果交易结果不能让你满意，就改变你的做法；如果你的交易系统无效，就改变你的系统（出场和资金管理）；如果你的生活令你不满意，就改变你的生活方式。问问自己，不管你面对的是什么，“有效还是无效”。

生命是一个过程，没有成功或者失败，只有反馈。你已经得到自己长久以来的反馈，是否愿意现在改变呢？改变永远不会太迟。你永远不会太老，今天始终是你余生的第一天，现在就开始吧。

试想一下，你要为任何你生命中经历的事情负责。我们不是刚讨论过这个话题吗？当你最终决定要为自己过去生命中的东西负责时，你会发现自己得到了自由。你现在可以决定自己想要什么。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自我激励

当交易员面对市场时，可能会有以下三种态度。第一是悲观情绪，第二是无所谓的情绪，第三是自我激励。第一种态度永远不会成功，第二种态度很少带来巨大的成功，但第三种态度，如果做好了，能够保证成功。



自我激励

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



让我们想象一下，假设你拥有“神力”从交易中获得任何你想要的结果。虽然这是个假设，但实际上我们确实拥有这种能力。如果你拥有这种能力，却用悲观的心态面对交易，结果会怎样？赔钱。再好的系统，你也会赔钱。

如果你用无所谓的态度交易，即使你拥有创造好业绩的能力，最好的结果也只是取得一般成绩。显然，你不可能时时刻刻梦想成真，更多时候你可能还达不到一般水平。

让我们来看看第三种选择：用自我激励的态度交易。我曾指出，所有优秀的交易员都知道他们在今年年底会盈利。我甚至可以更进一步指出，超级交易员很可能知道他们会在本月（或周）底盈利。这有什么暗示？这暗示着很大的信心。你必须相信自己和自己的交易。你必须深信，你赢了，并为成功感到高兴。

信念就像一种神奇的力量，推动你变得强大。我发现最有利的改变就发生在精神层面，因此，现在是时候解读交易的精神基础了。

当你有信心，并承担责任达到另一个层面时，在这个层面上操作，你肯定是一个顶级操盘手。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

记录自我评估

此前，我谈到做一个诚实的自我评估。现在让我们进一步探究自身以及取得交易成功的方法。

下面我们来看看超级交易的几个简单步骤。我发明了一种帮助交易者达到最佳状态的方法，即“交易者重塑法”。该方法包括为自己设定一个富有挑战性的目标，这个目标使你无法安于现状，并下定决心实现。为此，你必须时常关注目标的进展，并且问自己：“我是怎么做到的？”“有没有另一种更行之有效的方法呢？”

在这个过程中，你会感到压力，原因在于你必须始终思考自己如何取得这样的成果。你可以用以下方法来评估自己。

你交易的不是市场——没人交易市场。这听上去可能会让很多人大吃一惊，但人们交易的其实是对市场所秉持的理念和信条。此外，这种交易能力还受到自我评估的影响。

我们一起来做一个小练习，写下你的自我评估。通常人们会写：

- 我是……
- 我觉得……
- 我认为自己……

如果你第一次做这个练习，你肯定会写下一大堆优点，而且你写的不会超过二三十条。

假如你想了5分钟，列出以下几项：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎我是一个优秀的交易员。

◎我很有潜质。

◎我喜欢自己。

◎我对市场的掌控游刃有余。

◎我很有头脑。

◎我很有创意。

你知道自己的优点远不止于此，但是想了 15 或 20 分钟之后，你只能写出这些。好了，我们已经完成了第一步。接下来，你每做一笔交易——不论是建仓还是平仓，都继续做这个练习。

假设今天是周一，你建了两个仓。之后，你继续自我评估，产生了以下想法：

◎我很激动。

◎我喜欢快速波动的股票。

现在，你对自己有了更新的认识。中午时股市大跌，你有 3 只股票在白天跌了 500 美元。这时你会想：

◎那个价位真让我恼火，刚建好仓就跌了。

◎这次我不会再上当，一定要坚持到底，直到它反弹。

自我认识进一步加深。继续做这个练习，直到你写下上百条自我评估。通过这一过程，你将进一步认识到自己是如何取得交易成果的，并由此开始向超级交易者转变。

假设你已经写下上百条自我评估。你需要针对每一条评估问自己六个问题，我称其为“评估检验法”。

◎这种评估从何而来？是来自父母、朋友、媒体、学校还是自我？

◎它使我做了什么？（写下至少 5 条。）

◎它使我忽略了什么？（也写下 5 条。）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎它对我有什么消极影响？

◎这个评估有用吗？（顺便提一句，所有的评估最终都会或多或少地阻碍你的发展。有些在你目前的阶段仍然有用，因此值得你保留。）

◎我可以改变它吗？或者我已为它所控制？

如果你发现情况属于后者，就需要找到症结所在，积极丢掉这种想法。稍后我们将讨论如何做到这一点。

下面关注这样一个评估：选对股票才能赢得漂亮。让我们用“评估检验法”对其进行分析。

◎这种评估从何而来？

大家都这么说；有很多书教你如何选股票；我观察行家们如何通过金融渠道进行取舍；每个人都说它很重要，所以我想肯定如此。

◎它使我做了什么？

我花很多时间选好股票。

我听取那些自以为是选股高手的人的意见。

我阅读股票投资方面的书。

有一次我选了一只好股，我要做的全部工作仅仅是买进和持仓。

反观自己的选股标准，我看能否加以改进。

◎它使我忽略了什么？

我不再分析，它使我放弃了个人责任。

如果股票买亏了，我不再查找自身原因，而是仅仅认为我没选对股票。

我忽略了交易的其他重要事项，例如平仓或持仓。

我不做筹划，这跟选股票没关系。

我不怎么关注市场动向，好股票什么时候都是好的。

现在你是否开始发现这一评价的有些方面不那么有用了？我希望如此。让我们继续下一个问题。

◎它对我有什么消极影响？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



消极影响很明显。它使我认为赚钱最重要的是进入市场和选股。如果我干得不好，那肯定是我的选择标准出了问题。而实际上，我应该从自身找原因，把精力放在这一体系的其他方面以及该体系运转是否正常上。此外，我还需要弄明白该体系在不同类型的市场中如何运行，如何调整我才能达到目标。这一信条使我忽略了这些东西。（很多人没法做出这样的回答，因为这一信条使他们无法意识到其他因素的存在。）

◎这一评估有用吗？

因为股票的选取是交易中最不重要的一环，这一评价显然没有多大用处。

◎我可以改变它吗？或者我已为它所控制？

我应该能改变它。但我有点担心，因为我对其他东西不太确信。

这个人无疑需要改变这种担心。

想想看，等你完成了上百条评估的练习后，你将如何掌控自己的生活。如果你将它应用到 1 000 条评估中去，又会是怎样的状况？你是否会这么做取决于你在多大程度上认为这个练习有用，反过来也恰好证明了你的评估的影响力，以及你有多大决心掌控自己的生活和自己的交易账户。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与挫折同乐

让我们看看你能应用到自身的一些方法，你可以找出对你最有用的并开始实施。

正如你所知，一个有决心、目标明确的人在遇到困难的时候会重新瞄准目标，朝着它继续前进。相反，一个没有决心的人会绕过困难，使困难长期存在。事实上，大部分人终其一生都在回避困难。

生活中，不论干什么事，都有起有落。与市场打交道更有着很多大起大落。要想在“起”时获益，就必须忍耐甚至享受“落”；要想享有利润，就必须经受损失。也许，庆祝自己的损失将大有裨益。

我是NLP的倡导者，如果某人表现很好，我可以通过洞悉他的思想找出其行为本质。

因此，当有一个人轻而易举地达到目标时，我能确定他是如何做到的，并能将他们成功的方法教授给别人。有些人通过交易，不费吹灰之力就挣了钱，我研究这类人已经整整25年了。

结果表明，每天面对的各种障碍是他们向预定目标进发面临的主要问题之一。应对这些困难的常用方法就是坦然面对。如果你享受遭遇困难的过程，那么明确目标就不再是难事。

在股市中，你必须面对的最大的问题就是亏损。如果你不愿失败，那么炒股会是一件非常困难的事情。事实上也不可能不失败，就像你只用左脚不用右脚走路一样，这不现实，世上没有万无一失的交易。

当你想正确的事时，你不是在面对问题，而是在强加意志。当你想从糟

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低·10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



直面损失

糕的交易中获利时，你不是在面对眼前的问题。享受问题——拥抱问题并接受问题，如果股市告诉你是时候以亏损的姿态退出，那就退出吧。

超级交易员会抓住股市几个典型的点位适时退出，以便留存资本。接受亏损至关重要，因为它保留你的发展资本，所以你应该乐于做这种事。

不了解损失其实和对错无关——它仅仅是过程的一部分，而你可能会变得偏执。到时候，你就会和每一次的损失抗争，结果亏得更多。比如，如果你不接受 500 美元的损失，继续观望，那么损失很容易从 500 美元变成 1 000 美元。若你不接受这 1 000 美元的损失，那么损失很容易变成 2 000 美元。最后的结果就是交易彻底失败。

如果你不能面对损失，那么你很容易把有利的交易变成失败的交易；如果你没有意识到自己在处理损失上存在问题，那么它将变成交易系统的问题；或者你听取了别人的建议，它可能成为你的顾问的问题或者理财经理的问题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

结果呢？大多数交易员在处理与股市的关系时，往往通过发展不同的系统或者与专业理财经理一起来解决问题，然而他们依旧不能坦然面对股市，不能坦然面对损失，及时退出股市以避免遭受更大的损失，而是等待股市变好时才退市，当股市真正孕育着巨大收益时，他们已经退出了股市。即使有理财经理帮他们投资，同样的事情也一再发生。渴望正确的愿望推动他们去寻找已经忙碌至极的顶级理财经理，目的只是为了避免股市中一次次的损失。

从心理学上讲，如果你不抓住问题、拥抱问题，你将会以另一种方式再现问题。这些问题本来就存在于你前进的道路上，当你接受事实并拥抱它时，你会惊奇地发现它们不值一提。结果自然是你在股市中更上一层楼了。

超级交易员会意识到，在一连串的交易中，他们可能会遭受 10 ～ 20 次的损失。这本来就是交易的一部分。如果发生了，接受损失并继续前行。如果你在接受损失上有困难，就需要意识到问题在于自身，你应该改变自我。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用心交易

如果你只专注市场的变化，那将发生什么呢？你将只会在乎当下，而不受任何成见或偏见的影响。假如你真这么做了，你的交易很可能会提升到新的高度。只要坚持训练，你就可以做到用心交易。

2008年10月，我的一个好友在股市中损失了一大笔钱，于是我劝他退出股市。最终他采纳了我的建议。

接下来的一周，美联储调低了贴现率。股市闻讯上扬，他打电话说想重新进入股市。我告诉他，股市会再次上扬，但很明显这只是在熊市大背景下对美联储消息做出的短期回应。如果你仔细观察当前发生的事情，这一短期特征显而易见。大多数人都对当时的情况感到困惑。因为他们的脑海中充斥着流言，看不清当前形势。唯有用心交易才能拨开迷雾。

用心是一种冥想。在这种情况下，你会舒缓自己的情绪并审视你脑海中冒出的各种想法。当一个想法冒出的时候，你将会注意到它的存在并将它释放，这就是冥想。一旦你经常冥想，它将深刻影响你的生活。

用心也是一种存在状态。哈佛心理学家艾伦·兰格通过她的《用心》（*Mindfulness*）和《用心学习的力量》（*The Power of Mindful Learning*）两本书让“用心”一词流行开来。她把“用心”诠释为一种存在状态，在这种状态下，一个人可能不断突破既有范畴；对新信息保持开放姿态；多角度看事物；控制对象并强调过程。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不断突破既有范畴

用心是散漫的对立面。散漫意味着人严重依附于环境。因此即使你的信念是执著的、正确的，你所能做的也仅仅是不断寻找证据来支持既有事实。相反，用心是新名词和范畴的不断创新，不用依附于任何事实。

回想一下你昨天的交易，“我炒了一些长线和短线，也进行了部分清仓——有盈有亏。其间，我看了看大盘的情况”。

如果我给你钱，让你把和昨天交易相关的事都列出来，你想到的要远比我前面提到的多得多。事实上，你也的确做了这么多。你可能经历了上千种不同的情绪，只是你忘了。说不定你在电话上还和别人提过，但是直到我向你重新提起这些事，你才猛然想起。

很多有力的论断都是在全球这一大范畴上提出的：

◎股市大盘昨日上涨。

◎我们正处于ABC回落的C曲线上。

◎我昨天亏了钱，不过我遵循了系统交易信号。

◎我们在长期的熊市中逆势上扬。

◎我应该关注股市当前正发生的事。

上述都反映了个人见解形成的全球大背景。如果你拥有关于股市的新思维，那么将会发生什么呢？仔细想想股市的细节？谁是与众不同的参与者？你认为他们每个人都会针对股市情况采取何种措施？给你认识的人打电话，注意他们的反应和思考角度。通过创造新范畴打破旧的思维模式，从而你将会稳步推进交易。

对新信息保持开放姿态

新信息影响着所有生物，它们生存的能力取决于它们对信息的开放程度。研究表明，如果剥夺一个人长期获取新信息的权利，他将遭受暂时性心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理损伤。

如果年幼的生物无法获取感官输入的信息，就会对它们日后的生活造成严重的损害。你需要感官信息来刺激自己。



接受新信息

大多数人都能不断接受新信息。所以，缺少新信息对他们来说不是问题。然而，我们中的大多数会筛选、归纳、曲解或者删除大部分信息。对你了解的信息更有接受力是你作为交易员改善表现的重要一步。

多角度看事物

大体上，至少有三种立场或视角来看待信息。第一种是这些信息怎样影响我？

第二种是它怎样直接影响另一个人："那个人的观点是什么"，这种角度可能是交易对手的，也可能是让你在市场交易的人的。从那个人的角度看待

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

信息是一件很重要的事情。

第三种是观察所有其他参与者的中立观察家的。他们就像是在外空间观察其他人在做什么，然后从全局角度看问题的人。

这三种视角在爱因斯坦的思考过程中很关键，是他形成相对论过程中的一部分。据我所知，这些视角也是一些最有影响力的、最具变革意义的作品基础。尝试一下吧！当然，对于第一种视角和第二种视角来说有很多市场参与者可供选择。你可以尝试各种可能性，结果也许会获得惊人的见解。就回应的方式而言，你会获得要做出的选择、与他人的共鸣，以及更容易地改变行为的能力。

记住，多数人对你可能认为的负面行为有很充分的理由，可能这些行为背后的意图是好的。如果你提早结束了一笔交易，你会觉得紧张不安还是觉得自己很小心谨慎？如果你的一笔交易失败了，是因为你害怕还是因为你没有充分准备？事实上，你最想改变的行为是你最看重的品质的对立面。这样，如果你在交易时感到困难，你应该看重一个全面的计划，但是不持有这样的计划。

控制环境

多数的行为是依赖环境做出的。例如，大多数专业交易员知道，在交易过程中可能支付 1 500 美元的交易成本，但交易最终亏损 20 000 美元。然而，这些交易员都不太愿意支付 1 500 美元就读一个能重新规划交易、避免其大部分亏损的课程。这背后的逻辑是，亏损是做生意的成本，而上课则是一项不必要的花费。如果你换个角度，把上课当做做好生意的关键，注意这中间逻辑的变化：上课与失败的交易相比更有意义，特别是它一年能给交易者节省数以千计的资金。当然，这也取决于你所选择的课程。

留意的人会在其解读事件时注意事件所处的环境。他们也愿意转换环境来决定不同环境对其行为和思考的影响。这样一来，他们给了自己更多选择，也更能赚到钱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



问自己以下问题：

◎怎样理解我的损失？
◎在什么环境下看待我的交易？
◎我目前的生活适合怎样交易？
◎如果我依据这些问题来转换环境会怎样？

水到渠成

人们往往想象自己在向上攀登，制高点却完全遥不可及。然而，台阶多了，自会登顶，可谓水到渠成。

若过多考虑最后的顶峰，它也许很难企及。但若专注于通往顶峰的路，征服它的可能性则大得多。

任何结果皆始于过程。除非提前制定交易计划并严格执行，否则你不会盈利。因此，你每天都应自问当天有没有打破任何规则。没有哪个超级交易者不是凭借一次又一次的交易登上财富的巅峰，而他们异于等闲之辈之处或许就在于对每日计划的坚持，在于少犯错误。

怎样做到在“冥想”中交易？

1. 每天练习冥想 20 分钟，最少坚持一周。若能释放你的思想（觉察到任何思想，便立即释放它），便找到了正确的练习方法。
2. 定期写生活日记。这项内容要在冥想之前几天开始，并坚持下去。完成一星期的冥想练习之后看看日记，你会发现自己的生活已发生变化。
3. 按以下方法进行冥想式交易投资：
   (1) 进行每一笔交易时，想象自己做了相反的决策，若是这样的仓位会怎样？想象自己是一位立场中立的观察员，看着你和另一个交易者同时做出市场决策。你认为这位观察员会怎样想？
   (2) 寻找有关每一笔新交易的新信息。通常何种信息会为你所接受，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

何种信息会被你拒绝？

（3）交易中做出任何你不喜欢的举动时，要留意当下你身处何种背景，使你认为不喜欢这种举动。你在不同背景下如何理解这种举动？会有哪些其他意图造成这种举动？也许这些意图正是你所看重的。

（4）集中注意在交易的过程上——跟着你的原则。事实上，在每天结束时问自己一个简单的问题——我坚持自己的原则了吗？如果是，赞扬一下自己。如果你没有任何原则，你当然不会坚持它们。想想吧。

如果你做这些练习，它们会很有效。如果你不做，它们就毫无意义。你会做吗？如果答案是“不”，问问自己为什么“不”。可能你不相信它们会帮助自己，如果是这个原因，可能是你没有交易成功的追求。如果是这个原因，那你想追求什么？你喜欢做什么？

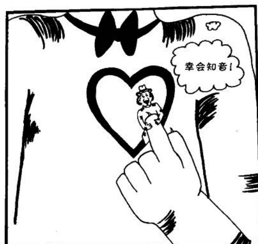
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与心灵知音为友

试想一个你交易中遇到的困难：可能你在快速获利上有困难；可能错失一笔交易时你感到气愤；可能你怀疑自己的做法。不管你的问题是什么，记录下问题。你可以把这项练习应用到任何问题事物上。

一旦你确定了问题，写几条评价。为什么有这个问题？是什么导致的？你对问题的反应是什么？你的评价可以是关于任何方面的："为什么我一直这样做？""那个行为显示了我的愚蠢。""我好像不能控制自己。""这个问题真的不算什么，但它总是重复出现。"

这些评价是你对于该问题的解读。事实上，若没有这些解读，这个问题恐怕都不会存在。所以，和你的内心解读者合作很重要。



与心灵知音为友

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这些练习需要运用你的想象力。

1. 你已经列出了问题和评价，问问自己怎样才能最好地解释这个问题的产生。可能你已经在一条评价中回答了。如果没有，那这就是你的下一条评价。写下你所“听”到的。除此之外，你要注意评价的质量。你从哪里听到这个意见？是谁的意见？是你的还是别人的？
2. 找另外两个问题，重复步骤 1，确保问题对你有情感上的影响。
3. 阅读你写下的三个问题是怎样产生的评价。它们有什么共同点？注意这些评价的持久性和普遍性，也要注意提意见人的总体性格特征。
4. 重写这三个评价，使它们对时间、场合与某个地点更具体。把它们从你的行为中脱离出来，使它们更客观。
5. 假设你的内心解读者做出了这些评价。评价从哪里产生？是你的头脑还是你的内心？再一次确认这些意见的产生地。
6. 把这部分的你，想象成是你创造出来的朋友。感谢这部分的你，把你带到了你今天所处的环境。它真的是你的朋友，你要承认这一点。
7. 既然你已经和你的内心解读者交流了，让它为你的三个问题想出更多的积极原因。
8. 把你内心的声音移到身体的其他地方，比如，你的右肩。改变音调，使它像某个卡通角色或某个你喜欢的名人。试着再移动它，给它新的音调。听那个声音告诉你新的理由，或许会是一些更乐观的理由。
9. 注意你现在对自己内心解读的看法。
10. 现在让你的内心解读者去它感受最好的地方。可能是最初的那个地点，或者是你身体的一个新地方，给它你认为最安心的声音。

编造一个内心解读者是完全可以的。事实上，你从来没有编造什么。当你编造某个东西时，你只是把它从你的潜意识里带出来。

你会发现，当你这样做时，你突然对自己的感受有了更多的控制。你内心的解读从来都不是事实，它们只不过是对于某个特定事件的判断、感受或

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



理解。你觉得它们是真实的，因为它们会给你情感上的回应。然而，情感和事实完全没有关系。它们仅仅是从自身而来。

这些解读好的一面是，它们是可变的。改变它们不需要花费什么却能带给你无数的益处，是时候把你的内心解读者放在你这边了，毕竟，它是你的朋友。

比尔是这样进行练习的。他想到的问题是，每当他们谈到交易时，妻子总是批评他。他能在脑海中听到她的声音："交易除了赌博一无是处。它浪费时间，也没有相应的补偿。"

比尔写下了以下关于这个问题的评价：

- 我娶错了人。她根本就不懂我在做的事。
- 她的父母向她灌输了过时的工作价值观，交易不符合这种价值观；这也是她感到不安的原因。
- 她想要安全感，当我和她谈论交易时她感到不自在。

比尔注意到，这个声音是高音，好像总是从他的右边脑袋传出。这声音好像是从某个较高的地方灌进他头脑中的。当他用其他问题重复练习时，那个声音有同样的音调，从同样的地方发出。

他试着去除这个声音。他先把它放到喉咙里，声音变得刺耳，这令人很不舒服。但是，当他把它在两眼之间移动并赋予其童音时，他觉得很舒服。

当他对问题做新的、更乐观的解读时，他发现把声音放在新的位置很容易。所以他决定给他的内心解读者一个新家。现在，他内心的这部分已经能迎合他并很少给他带来问题了。

在接下来的四周中，至少每周做一次内心解读练习。留意你做后发生了什么变化并继续坚持。你会给自己的生活增加一个很有用的工具。

这些练习只有在你做的时候才有用。权衡一下它们对你有多重要，然后实行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学会超脱

如果你想有顶尖的交易表现，你可以关注某位市场天才，看他如何达到自己的目标。你也可以关注其他领域的奇才，留意其某些行为是否可以运用于交易。我一直在想爱因斯坦会如何看待现代市场。我发现爱因斯坦做得很好的一件事是超脱。他运用想象力脱离自身，假想出另一个视角。

你可以自己试一下。在接下来的想象力旅程中，留意你的想法和经历。

下面是想象的第一幕：想象你在电影屏幕上跳伞，你在飞机上背着降落伞，准备要跳下。跳下之后，想象你做了 10 秒自由落体后拉开伞绳。注意拉开伞绳后，降落伞在空中拉着你。接下来想象你慢慢地从空中飘落到地上。这就是所谓的超脱。

重复同样的场景只不过在你坐在飞机里要跳时想象以下情况，注意你的手和脚。现在移到门边，准备好，然后跳。你在自由落体时快速远离飞机。大约 10 秒后，用你的手拉开伞绳，体验你的降落伞打开时候的感觉。感受你自己慢慢漂浮降落到地上。这就是所谓的联想。

两次经历的场景都是一样的——你准备跳伞。而图像，两次都是想象的，却有所不同。

我们大多数时候生活在联想的状态下，所以每样事物都很真实。我们的感受很真实，想法很实际。之所以会这样，是因为我们是其中的一部分。我们所想的都是存在的。

当你想到另一方面——超脱，你的处境就大不一样了。你的想法不同了，经历也不同了。这第二种经历是更真实还是更不真实？都不是：这只是另一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



种经历。

假设超脱的角度，对很多领域的大人物来说很普遍。爱因斯坦就是一个例子。此外，出色的四分卫球员需要有在整个足球场上的视角（即使他们在场上比赛），这样他们就能有独立的视角来看整个球场。

据说迈克尔·乔丹能够在整个篮球场跑动，并且从他的视角看到所进行着的一切。或许这解释了为什么他能知道每个人的确切位置。再次想象一下，这样一项技能所能带给你的优势吧。

我两次采访了前任（篮球）基金经理汤姆·巴索。汤姆·巴索被杰克·施瓦格在《新市场奇才》（*The New Market Wizards*）[⊖] 中昵称为“太湖先生”。在我的采访中，汤姆·巴索透露其超脱能力是他成功的秘诀。

> 对于那些我觉得需要提高或者提高与他人交涉能力的情形，我会在自己的大脑中回想关键的事情——发掘其他人如何处理这种情形。我总是把他想成有另一个汤姆·巴索，在角落里看着我正在与你说话。关于这个第二个观察者，有趣的是，随着时间的推移，我会发现这个观察者出现得更多。这不仅仅只是一天的结束。当我有压力时；当我开始交易，和其他人开始更多的接触；当我要搞定交易，和客户周旋时，我会发现这个观察者就在角落里帮助我度过困难。如果我觉得尴尬和不安，我就会督促自己去超脱。现在，那个观察者时刻在我身边。

NLP 的一个根本假设是，一个人能够做的事情，其他人也能做。因为有能力转向另外一个有知觉是天才和伟人的关键表现，所以实践它是很重要的。

例如，在一天结束时，在你的头脑中回忆这一天，特别是这一天里的关键时刻。从一个非联系的观点来观察自己这一天的表现，一旦你完成这种实践，记录下你注意到的自己的行为。

⊖ Jack Schwager, *The New Market Wizards*. New York: New York Institute of Finance, 1989.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你如何把它应用于实践呢？ 当你交易感觉不好时，这里给你提供一个简单练习：站起来，走开。走到房间的另一端，观察自己，观察你原来坐在这种环境里的自己是什么样子。你的身体是如何运动的？你是如何控制自己的？你的脸色看起来如何？你的呼吸又如何？

观察这些事情之后，再观察你现在的感觉。你已经不在身体之内。取而代之的，你从一个超脱的角度观察自我。所有的感情和情绪都应该消失，如果它们没有消失，确认你自己在观察自己。

现在问自己一些问题：作为一个超级交易员，我需要什么资源使得我有能力处理这种情况？我需要自信吗？我需要勇气吗？我需要某些理念吗？如果我拥有这些资源，我应如何对待？

试想你自己与这些新资源，你坐在这些资源的旁边，并观察当你把这些资源摆在台面上时，情况有什么不同。

意想不到的是，情况的确不同。现在我们会发现这种练习的实际应用。回到那种情形下，并开始你的想象。它像什么？从完全不同的角度去看待这种情况，你的表现也会完全达到一种不同的层次。

这就是超脱的力量。一周里至少要练习它一天。你练习得越多，超脱也就越容易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在交易中实现平衡

在交易中实现平衡列在我给你的十个建议之中。首先，我要讨论收益和损失之间的平衡。如果你能理解它，那么你就能理解其他领域的平衡。

我们生活在对立的世界里，好与坏、上与下、年轻与年老、高兴与悲伤、胜利与失败只是对立两极中的一部分。在大多数情况下，我们都根据喜欢的一极来判断不喜欢的另一极。然而，生活的秘诀之一就是让对立的两极都好，这是什么意思呢？

对大多数人来说，理解它是很困难的。但是，如果我以收益和损失来解释，则更加容易理解。如果你不愿意获得收益、承受损失，你就不会成为一名



在交易中实现平衡

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

超级交易员。盈利与亏损都是交易过程的重要部分。

大多数人并不了解这个概念，他们希望所有的交易都是正确的，想在每次交易中都能盈利。但是，这种情况不会发生，因为亏损是交易过程的一部分。当你理解了这种关系，你就能够坦然面对亏损，使自己做得更好。

在交易过程中，你必须砍仓或止损，以便保护你的资本。有大约一半或更多的时间，大多数人都在亏损。对此，你一定要坦然处之。

即使你很在意亏损，你也不会马上盈利。如果你不愿意亏损，亏损反而会来势汹汹。祸不单行，结果就是，接受亏损会变得更加困难、更加痛苦。如果刚开始时，你不接受亏损，一旦亏损变大，你会更加不愿意接受亏损。结果会发生什么情况呢？亏损会更大。这种循环会一直持续，直到亏损巨大使你不得不接受亏损。当经纪人打给你追缴保证金电话时，这种情形就会发生。

如果投资者没有保证金，他们可能不会接到追缴保证金通知。他们宝贵的资本被捆绑在一个行情可能持续走低的投资中。2000 年以来，有数以百万计的投资者一直在从事亏损的投资，他们期待市场的回暖。正如你所看到的，你必须要对亏损坦然处之。

这个等式的另一部分也很重要，且同样令人费解：你不能过分重视收益。人们总是高估收益的价值，想快速盈利。为什么？因为如果他们不能盈利，他们会担心收益远离自己。

例如，在房地产交易领域，很多投资者从事房地产交易。开始亏损时，他们并未选择离开或接受亏损，而是继续留在房地产领域并随之走低。你问他们为什么不退出房地产领域，他们的理论是，我还没有挣回我亏损的钱呢。

又如，同样的投资者从事另外一个房地产交易，一开始很快就获得盈利。实际上，预期收益可能是百分之百甚至更多。然而，持有错误理念的投资人却以微小的盈利出售了这些投资。当你问他们为什么要出售时，理由竟是，我们在另一个交易中亏损了，所以我们想确保在这次交易中盈利。

平衡的理念的确很重要，适用于你能想到的任意两极——不仅仅是收益与损失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

克服心理障碍

当你迈向一个目标，如完美交易时，你会通过克服障碍来实现这个目标。当你专注于自己的问题，如资金不足、资源缺乏或知识有限时，你可能会内疚、恼怒或沮丧。一旦你拥有这些心态，将很难获得成功。你会发现自己的内心憋屈，这种心理障碍会一直持续。



你是否陷入困境

在你陷入困境时，你不可能取得成功。年幼的时候，当你尝试要做成某些事情时，你可能会被无情的失败所伤害。你所受到的伤害程度可能很小，但当你要朝某个方向行进时，那个伤害可能是矗立在你面前的心理障碍。那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种心理障碍造成的影响与最初对你的伤害一样让人难受。

当你力图获得某些成功时，内在冲突就会发生：一会儿你想继续，一会儿又想放弃；前后摇摆、犹豫不决，产生心理障碍。

当人们产生心理障碍时，你会看到他们犹豫不决。瞬间，他们看到了自己想要的，转眼间，他们又看到了心理障碍。你可以在职业销售人员身上看到这种情况。销售人员想要推销，结果遭到拒绝。他认为自己能做这个事情，但是其产品不好；或者，其产品不错，但是客户就是不理他。这就是通常所因循的困境。

同样，这种情况发生在交易员身上。一种声音对交易员说，退出交易，到了止损点了，你需要截断损失；另一种声音对交易员说，不要退出，一切都会好转的，你现在不需要止损。结果交易员陷入困境。

我看到数以百计的人有心理障碍，特别是那些年过 40 岁还与父母住在一起的人尤其严重。他想独自生活，但是有些事情却紧紧地拴住他，使他强烈依赖自己的父母。当我遇到他时，他已经决定通过交易挣钱脱离父母。然而，他却有心理障碍。因为，挣够了钱可以使他脱离父母，但会导致其极端的消极。结果就是他下不了决心。

每当我们要放弃一些东西、某些梦想或者目标时，我们就会犹豫不决。我们希望实现理想和目标，并希望在获得成功的同时避免痛苦，结果就是缺乏自我的外在动力以及激发自我的内在动力。

一个简单的解决方案

陷入困境时，你越努力挣脱，遭受的情况就越严重，就像你陷入流沙，你越挣脱，就会陷得越深。第一个解决方案就是放松，慢慢地向本能告诉你的相反方向移动。例如，一个飞行员在做飞机俯冲时，一定会平稳地推下操纵杆，使得机翼下的气流合适。在那一刻，他开始操控飞机。同样，当你刹车时，你一定会轻轻地踩刹，直到你控制住汽车，尽管你本能的反应不想这样做。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费 任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果你在成为超级交易员的目标中陷入困境，试着做和你本能相反的事情。如果你一定要交易，那么在不交易时也坦然处之，着手处理你的情绪问题。

第二个解决方案是集中你想要的。当你专注于限制因素时，你会感到有停止信号或是受到限制。当你专注于成功时，你开始看到可能性以及使你茅塞顿开的新资源。

第三个解决方案是专注于做你想做的。如果你想要成为超级交易员，不要专注于超级交易员已有的或准备做的事情，而要关注自身的状态。作为一名超级交易员应该是什么样子？如何像他们一样？

我曾让学生做过一个测试，让他们跳出心理障碍来审视自己，以便使其思绪超脱于本人。接着，我叫他们在同样的环境中联想一名超级交易员。那名交易员是什么样子，他自己又是什么样子，随后，我要求他们学习超级交易员，结果变化立竿见影。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

失败的激励

我读过杰瑞·斯陶克的《与上帝一起微笑》（*Laughing with God*）[⊖]，书中提到了下面的困境。

上帝：你想盈利不想亏损吗？

交易员：当然。

上帝：如果想盈利，就必然也接受亏损。但你对我不诚实，你说你只要想要就能赢。如果是那种情况，你的盈利就会更多。

失败的可能性比成功的可能性更能激发你。整个社会都处于失败之中或者至少害怕亏损。如果没有亏损，你不会取得任何成功，你对在交易上赚钱也似乎没有兴趣了。

想一想，如果你看一场体育赛事，而某个人提前告诉你比分是什么结果？你还会看吗？可能不会，因为结果的不确定性才是吸引你之处。

每次交易你都赚钱，这就没有意思了。你会丧失你喜欢的不确定性，可以自诩赢满天下了。

上面的对白可能说中了一些人，果真如此吗？杰克·施瓦格在《新市场奇才》[⊖]中说，人在市场之外得到他们想要的快乐、惩罚和情感。我确

⊖ Jerry Stocking, *Laughing with God*. Clar Kesville, GA: Moose Ear Press, 1998.

⊖ Jack Schwager, *The New Market Wizards: Interviews with Top Traders*. New York : New York Institute of Finance, 1989.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



实看过很多的证据，表明施瓦格的观察是正确的。但是，下面的话似乎更有意思。

> 上帝：你知道市场会发生什么情况，因为未来是你的幻想。忘记所知，灵魂能证明你是多么喜欢不确定性。你用幻想把未来定格成永恒。

为了使对白更加有意思，想象每次交易都百分之百准确。你知道每只股票的高峰和低谷，交易从不亏损。假如你刚刚入市，1 年就挣 100 亿美元；如果那么容易，你还会进取吗？如果 100 亿美元就足够了，你还会继续交易吗？

可能你的反应是："没问题，我会继续。我要把全世界的钱都赚回来。"有意思吗？我怀疑。交易的乐趣就在于有亏损的可能。假设，现在你有这样的能力，你能做所有事，并且从来不会在交易中亏损。你还会继续交易吗？

本节的内容是虚构的。但是，你就装作这是真的吧。当你这么做时，你的内心世界会发生什么变化？你还会交易吗？如果还要交易，多久一次？如果不交易，又是为什么？本节对你有什么启示？是不确定性让你继续博弈吗？如果你拥有全世界的金钱，你还会交易吗？

我鼓励你做这种练习，关注它给你带来什么。如果结果没有确定性，你会做多少次交易？你要告诉你自己什么呢？

思考摘记

有很多书宣称其内容来自上帝。我不知道这些书是否来自上帝，但是如果它们赋予我新的理念去思考，我会觉得更有意义。如果拓展你的思维，思考来自上帝的东西。假定是编造的，与此同时，又假定可能是真

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的。这给了我很多新想法，如果你充分拓展思绪做同样的事情，你可能发现这些理念很有价值。

此外，观察有什么可以推动你持续练习。问问你自己，寻找触发信念背后的东西。如果你确实做了这个练习，你就会发现，信念正在限制你。问题的关键是：信念背后的主宰是什么？当你剔除这个主宰后，你的整个生活就会发生转变。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

快乐不需要理由

假定你富可敌国，那就你意味着你无须工作。你的被动收入足以保持你目前的生活状态，让你安度余生。你要做什么？你还会继续做同样的工作吗？你还会继续工作挣更多的收入来提高自己的生活吗？假定你继续工作，你的生活与原来相比有了10倍的变化。你还要做吗？或许你工作是为了他人或慈善事业。如果你的富有程序提高10倍，你会幸福吗？

让我们再次关注杰瑞·斯陶克的《与上帝一起微笑》。本书的对白相当有益并富含启发性。书中上帝说："如果你不能对微不足道的事情满意，很明显，你也不会对重要的事情满意。"



享受简单

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虽然这话听起来对某些人有些嘲讽，但请记住之前我们说的、做的和拥有的。大多数人都想成为超级交易员（有钱、有成就感）。有些人的确希望像超级交易员那样有所作为，并朝着正确方向大踏步前进。然而，真正的秘诀在于如何成为超级交易员。如果想对交易成功感到快乐、满足或满意，你必须先进入这些情境。如此一来，上帝的陈述就非常合乎逻辑。如果你对任何事都不快乐，那么你对做什么或拥有什么最终也不会感到快乐。

上帝继续说："当你关注出生时不曾拥有的任何事物，你认为无论如何你都是不完善的，但外部世界能够实现你的抱负。我把你放到天堂，但你没有意识到并试图改善天堂。"这种方法并不奏效，原因我刚才已经说过了。

上帝还认为我们对主次的判别退步了。屡见不鲜的是，人们很容易看清其他人，却不那么容易看清自己。我们往往重视稀有事物，越少人拥有的事物越有价值。相反，上帝认为一切充裕的事物才值得拥有。我们需要的每一个事物是按我们需要它的比例存在的，像空气、水、光、快乐和美丽等。我们需要的最充裕的事物具有不确定性，在前文中我们讨论过它的重要性。如果所有存在的事物是确定的，那么交易就没有任何乐趣可言。实际上，人们不会停止游戏。或许我应该把专色这个词突出显示，因为游戏是孩子玩的并且能带给他们快乐。作为成人，社会教育我们要严肃对待生活、停止享乐。

孩子在最单纯的事情中享有快乐：穿越树林、呼吸新鲜的空气、与喜欢的人同行、看日落、在雨中嬉戏。成人往往忽略这些，取而代之的是我们为了钱、安全感和生活水平的优越而工作。

很久以前我的主要目标是积累足够多的钱买房子。那时，我不得不多做工作。现在我知道我仍然要工作，但是如果不用必须工作就好了。十年前，我开始全面理解无限财富的概念。我的被动收入必须大于我的消费，对我而言这就是无限财富。6个月内我成为拥有这种无限财富的人。我仍然做着相同的事情吗？是的。我的感觉有什么不同吗？没有太大的不同。若不是很大程度上改变了我的"本性"，我不可能成为拥有无限财富的人。

在《与上帝一起微笑》书中，上帝说："你建立了一个充满不可达到目标的世界——拥有最多或成为最好。那些靠近目标的人会很快地认为那里没有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



值得获取的东西。”

下面的例子说明了这个值得思考的道理。

你有一辆崭新的价值 25 万美元的汽车，你的邻居们没有这样的车，结果是你一定比他们更有地位吗？你是位成功的、有地位的人。然而，因为你不想把车弄脏或者弄坏，你没有驾驶那辆 25 万美元的车兜风。大多数时候，你仅仅开一会儿车向人们显示你的地位。

一天，你决定驱车 500 英里到另一个州。然而，当你驾驶着昂贵的新车上路后，你发现自己忐忑不安。高速驾驶让你紧张。在旅途中你卷进一个事故，你的车被严重撞瘪，你很难受。并不是这起偶然的事故好笑，而是你的表现就像是你自己被撞瘪了似的。你的价值在你的车里。结果你变得很容易受到伤害。你把你自己与你的车、船、房子或其他东西混为一谈。

我们形成了一套价值体系，我们觉得应该通过努力工作来赚取财富。除非是我们通过辛劳取得的，我们并不欣赏其他“物件”。摆平抱怨的客户似乎比服务于满意的客户具有更多的价值，我们或许会称颂前者，对后者却不予在意。所有这些价值观导致了辛勤的工作和烦恼。我们为了完成工作加班加点，然后用放松来消磨时间，常常是喝啤酒、吸着香烟看电视。怎么样，仅仅享受简单的生活？

我们创造了一些物质。普通孩子都懂得这些道理，绝不愿意消费或饮用只有“成年人”可以使用的啤酒、葡萄酒、威士忌、咖啡、香烟和雪茄。然后，我们围绕这些东西创造了“优雅的”品位。因此，人们又花费数年学习品味美酒、上等咖啡或极品雪茄。我们部分生活的快乐似乎就在于开发对这些物质的优雅感受（这些物质正是普通孩子永远不想去消费的东西，他们觉得味道糟糕透了），我们消费这些用以放松。你能明白吗？

我说的这些与良好交易有什么关系？我把这些概念带给你的部分原因是大多数超级交易员能区分我所说的。他们掌握了生活的简单和快乐，这是他们成为超级交易员的部分因素。当你学会了这些，你就会发现自己的交易水平得到提高。

幸福源于你“存在的状态”，而不是什么东西或是产生些什么。正如我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

刚才所说，超级交易员追求生活的简单和快乐。因此，只有学会这些，你的交易水平才会提高。

我们大多数人想要的是精神状态，比如快乐、爱和自由。为了拥有这些状态，你只需要融入其中。它们与你拥有什么或者做什么不相干。相反，它们与你自身有关。为了提升你的生活质量，你仅仅需要研究你自己并且快乐。你快乐吗？你觉得更轻松吗？对于简单的事物你感到更多的快乐吗？

正如《与上帝一起微笑》中所描述的，一切皆有可能。事实上，上帝说："全部的可能是无限的有趣，而某些可能是某种有趣，一种可能就是问题。"生活中，当我们想到我们的可能很有限时，我们会变得不安；然而，当我们拥有确定性时，我们也会感觉安全。

一天，有人问我有关市场上的所有坏消息："伴随着潜在的熊市、美元贬值和即将发生的一切，市场将会发生什么？我觉得有点可怕，并且很难抓住要点。"这个人想要的是一种可能——市场上涨。即使现在人们已感觉到其他的可能就是损失，例如，假设有人说市场只会上涨，他们的反应就像自己已经损失了什么或者被抢走了什么。你怎么知道市场只能上涨？我们知道的不确定性就是源于未知世界。

超级交易员与普通交易员最根本的区别是，超级交易员热衷于简单和不确定性，他们单纯地跟随市场趋势。如果市场告诉他们股票上涨的时候到了，他们就买入。当然，他们可能错过了60%的时间，但这也是游戏的一部分。当市场不再上涨，他们就会离场。他们所做的就是：简单观察发生了什么并且跟随趋势，他们为此感到高兴。当市场上涨时，由于是最佳时期，他们让利润奔跑。当市场发生转变时，他们脱离市场，原因在于那是离场的最佳时机。

我刚才所描述的是纯粹的交易。核心就是简单，不需要花太多时间。相反，你有很多时间去享乐。如果你念念不忘只做正确的事、刻苦工作、挣钱或赚利润，那你不可能做到。只有当你心态纯净并能融入你周围的环境，你才能做到。

试试以下简单技巧：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



1. 放弃只做正确的事，包容每一种可能性。你会发现，当不预测市场和享受不确定性时，你会更好地观察到市场正在做什么。
2. 使你的生活充满新鲜感。找出你的 5 个习惯并打破它们。如果你穿裤子时先穿右腿，现在从穿左腿开始；如果你听电话时用右耳，现在用左耳听电话；花两个多小时用餐，一口一口地细细品尝；享受一个浪漫的假日。
3. 选取你做的一些事情（特别是在交易中），找出一种更简单的方法去做这些事情。如果你是一个日交易者，建立一个头寸，在收盘时，要么接受损失要么选择离场。当你这样做时，即便整天待在市场，你也不会感到疲倦，并且你可能发现自己的损失很小并且获得很大盈利。简化你的进场技巧并关注你的离场；或是简化两者兼而有之，专注于你的资金管理。
4. 除了冥想，一整天什么都不要做，或是到外面散散步。
5. 交个新朋友，告诉他生活是多么快乐。

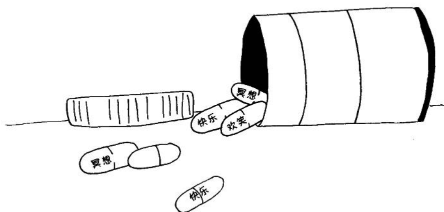
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

提高交易水平的良药

给你的心灵添加良药，对你交易水平的提高没有一个明显的效果。然而，这些良药可以预防灾难，并使你成为一个轻松、快乐的人。通常轻松和快乐的人会成为超级交易员。

几年前，我决心做很多心灵工作。1～2月，我计划进行多次冥想，制定了为期一周的心灵静修计划，实际上这应是滋养我灵魂的一年。然而我却因服用抗生素而使身体产生了抗药性；最初我没有在意，结果病症转为慢性支气管炎或是肺炎。这非常可怕，疾病带走了我所有的精力。我要做的最难办的事情是，实施心理练习或冥想。

我自己要负全部责任。在大多数情况下，我可以精确说明我是如何控制所发生的事情，但是不包括那一年的头几个月。说实在的，我不知道自己如



心灵良药

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



何从计划开展心灵工作变成筋疲力尽，但是我确实那样做了。

在那个时期，我依然有一种去做些什么的冲动，这或许能给我的灵魂充电——哺育和滋养它。那时，我又不知道如何去做，直到某个周末我发现了一本叫做《心灵维生素》(*Vitamins for the Soul*)[⊖]书。这本书正是我所需要的，更重要的是，它有助于我给多彩的心灵行为分类。有些行为我非常擅长，但是大多数行为被我完全忽略了。

感受当下

马克·吐温曾经说："在我的一生中有很多担心，然而大多数担心从来没有发生。"同样，我也发现自己有很多担心，尽管我花费了很多时间关注它们，但大多数担心从来没有发生过。最简单的解决方法是关注它的反面：哪些是对你有益的事？哪些是你感激的事？

这里你可以做一些有趣的练习。当天气很好时，你可以花些时间到户外：闻闻花香，享受花香；闭上眼倾听自然的声音，听鸟鸣，听风声。完全将自己置身于美妙中，或者去一个美丽神奇的地方，你看到了什么？将看到的一切带入你的灵魂，关注这一时刻的美妙。

你思考的每一件事都是过去发生的。即使你正在经历巨大的痛苦，但实际上你经历的是毫秒之前发生的事，而非现在正在发生的。你思考的和你担心的事都是过去发生的，当你集中于现在，你会发现每件事都是美丽的、祥和的。我们对过去所发生的事的阐述，虽然仅仅是我们的想法，却也导致了心理的不安和挣扎。当你意识到这一点，我相信你会对自己到底是谁的理解有巨大的突破。

尝试每天花 15 分钟享受当下的美妙。发现美丽的事物，看一看、听一听或闻一闻，如此而已。

⊖ Sonia Choquette, *Vitamins for the Soul: Daily Doses of Wisdom for Personal Empowerment*. Carlsbad, CA: Hay House, 2005.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

笑对人生

《疾病的剖析》（*Anatomy of Illness*）⊖一书作者诺曼·卡曾斯认为，他自身癌症的治愈源于"欢笑疗法"。他每天都能发现许多有趣的事情，并因而享受快乐人生。世界观的转变和幽默在他身上似乎产生了巨大的治疗效果。为此，你没必要等到有严重问题时，才去使用心灵良药。

我喜欢开玩笑，有好笑的事情就笑。可是，我没有努力有意识地使我的生活充满更多的欢笑。我还需要更多的实践。

去欣赏一些喜剧电影，真的很有趣。最好邀请一些朋友一起欣赏影片。唯一的准则就是，想方设法使他们像你一样欢笑。如果有些事情不是那么有趣，也让你自己大声笑出来。欢笑并不难，要知道笑是可以感染他人的。同时，保存一些网络笑话，什么时候想回味就打开这些文件，我发现，有些东西真的很有趣。将一些笑话传给你的朋友，并且时不时地讲述一下，你会发现，当人们看着笑话傻笑时，你亦乐在其中。即使有时候你知道这些笑话或妙语并无惊喜，但是你给别人讲述时也会从中得到巨大的快乐。

10年前，我一个朋友在一次晚餐上讲了个笑话，与一个牛仔讲述的三大谎言有关：

- 我付清了购车款。
- 我在竞技中赢了这条腰带。
- 我只是在帮那只羊跨过栅栏。

那时，我刚从国外回来的妻子不习惯美式笑话，其实她并没有听懂最后一句谎言，但是在场的所有人都齐心协力地向她解释。虽然我并不觉得那个笑话很好笑，但是由于我妻子的反应以及大伙的解释，我一直记得这个笑话。给别人讲笑话可以点亮自己的灵魂，所以，不妨练习一下。

一个健康的灵魂必定是快乐的，它会经历快乐、微笑及愉悦，但这并不

⊖ Norman Cousins, *Anatomy of an Illness*. New York: Norton, 1979.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是说你能避免痛苦，痛苦会侵蚀上帝给予你的许多快乐的祝福。快乐的反面不尽然是痛苦，而是你的灵魂非真实的、非本质的表现。

我们中的许多成年人需要学习如何去笑，这个学习可以从不经意的事情开始。我妻子的迷人之处在于她的笑容。她可以为任何事情发笑，这一点也是她吸引我的原因。笑真正的秘诀仅仅在于想笑就笑，如果有一样东西有一点好笑，那就笑出来。起初你会觉得像是强迫自己在笑，慢慢你会发现只要你一笑，它一下子变得有趣了。

每晚睡前读点有趣的东西，并随时收集一些漫画或者笑话书放在手边。当一件事情有可笑之处，那就大声笑出来。你会发现笑是可以感染的，事情随之也会变得越来越有趣。

最终你会发现，小孩子比成年人更容易发笑。因此，有时候我们需要与孩子待在一起，看看什么事情会让他们觉得有趣。与他们去看场电影或卡通片，共享欢笑。

这周你每天的作业就是笑：每晚睡觉前找些让你发笑的事情做。另外，每周至少看一部喜剧电影，好好享受其中的乐趣。

交给上帝

9 年前，我受到重大打击，这改变了我的某种价值观，也增加了我对任何事情的担忧——让我花很多时间自责。最主要的是，我的生活改变了很多，大部分是我内心的原因。我讨厌生活的改变，并越发关注生活。

颇具讽刺的是，我花了四年时间忙于《奇迹课程》(*A Course in Miracles*)[⊖]学习，之后才体会到，我们认为的大多数事实其实都是幻象。于是我明白了，我自己创造的只不过是幻象。尽管什么事情都没发生，但我一直担心它们，我的价值观从此改变，我不再做一些我过去常做的事情，我不再捏造幻象。

或许你不明白我前面的讲述，但只要你看到我开给你的心灵良药，你马

⊖ *A Course in Miracles.* Mill Valley, CA: Foundation for Inner Peace, 1975.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上就会明白。我的良药就是做一个神盒，并把它放在房间一个特别的地方。当有事情让我们感到厌烦时，我们就这么做：

- 起初我注意到，我花了很多时间去幻想，可它们不是我灵魂的食粮。
- 一旦我发现这件事对我的生活有影响，就拿出一张纸记下来。
- 我把烦恼的事情写下来了，把它交给上帝。
- 然后，我谢谢上帝，是上帝让它们远离了我。
- 接下来我把那张纸放到神盒里面，并尝试忘掉它们。

我做这些练习时，一件有趣的事情发生了：一个曾经占据着我所有思维的问题突然间无影无踪。即使没有消失，这个问题经常也会在某种程度上变化，接下来我把新问题用同样的办法交给上帝。这样做之后，同样的问题就不会出现了。

偶尔我会想到那个问题，但是我会立刻意识到："你刚刚交给上帝，现在你想把它要回来吗？"答案通常是否，慢慢地这个问题我也就放下了。

在《奇迹课程》中，有一句很有意思："一切都在上帝的掌控之中，除非你害怕上帝。当你害怕时，你就脱离了上帝的掌控，试图独自去掌控局势。"也许这一句话能解释为何神盒如此有效。我强力推荐这一重要的心灵良药，它对你会有用的。

每周做一次这个练习，写下所有让你感到厌烦的事情。即使你发现自己有一点点脾气也记下来，把它放入神盒然后忘掉。

感激恩赐

我推荐过《精神的婚姻》（*The Marriage of Spirit*）[1]一书。它涉及你绽放自己的一套程序，其中包括写日记。当我遵循程序的时候，我把当天遇到的问题与情感焦虑等记录下来。当我写完的时候，我发现这个练习有助于我消

[1] Leslie Temple-Thurston and Brad Leslie, *The Marriage of Spirit: Enlightened Living in Today's World*. Santa Fe, NM: CoreLight, 2000.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



除焦虑。

有趣的是，我想知道在日记中我可以记录多少不安。练习就像工作，我发现总是有东西可写。多年来我已经做了数百小时的个人清理工作，这太令人吃惊了！

我记得一句老话：你想怎样，你就是怎样。实际上，这也就是我们经常听到的吸引力法则。我赞成个人清理，因为我们中很多人的灵魂都有需要治愈的创伤。我自己已清除了许多，但还会有新的产生。

我知道需要花多少时间寻找清理的目标。在寻找时，我会有新的发现。因此，我的新观念就是感恩每一天。我不再没事找事，而是用这些时间来记录上帝给予我的恩赐。通常，赐福的内容是一样的，不过我还是感激有加。

我发现，记录恩赐和感恩的过程让我完全摆脱了曾经的困扰。其实这一切也就是我的思想逐渐绽放的过程。

现在布置作业：每天写下五件令你感恩的事。另外，记录下你的忧虑和恐惧，把它们放在神盒里，记住，你要全心全意地把它们交给上帝并且不再惦念。《秘密感恩的心》（*The Secret Gratitude Journal*）[1]一书介绍了达到此目标的最佳途径。

追随幸福

当我第一次阅读《奇迹课程》时，我做出承诺，遵从我的快乐。约瑟夫·坎贝尔在其著作《神话的力量》（*The Power of Myth*）[2]系列丛书中表示，遵从快乐从根本上来说就是遵从上帝的安排。这一点对我来说很重要：做能够给我带来快乐的事情，我的生活将因此而更加美好。

1986年，我决定辞去兼职工作。每周我都会花一天时间做这个令我讨厌的兼职工作，但是这个工作是我的保护伞。尽管是兼职，但是我享受着医疗优待，并且也有可能转为全职员工。

---

[1] Rhonda Byrne, *The Secret Gratitude Journal*. New York: Atria Books, 2007.

[2] Joseph Campbell, *The Power of Myth*. New York: Doubleday, 1988.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



追随幸福

我辞掉了这份工作，也失去了生活靠山。两个星期后我的前妻意外地失去工作，而且长达 9 个月都没有找到工作。然而，那年我们并没有借很多钱就渡过了难关。

1987 年，我的生意转好，我决定招聘一位秘书来应对不断增加的工作量。然而，我上一年的利润并不是很可观，秘书的工资将占据这笔收入的很大一部分。尽管这样，我还是决定冒一次险（另一种形式的承诺），那年也是我第一次实现了 6 位数的工资收入。我的生意看上去也真的要从这里实现腾飞。

在任何情况下做决定都存在一定的困难。我曾放弃了生活的保护伞和既有的现状。尽管我讨厌已有的东西，喜欢体验未知的世界，但这还是很可怕的。顺便强调一下，这些都是体现承诺的步骤。

正是根据这种对快乐定位的指导，我几乎放弃了当时所拥有的一切，包括我的第一次婚姻。一开始这种指导并不奏效，似乎也无法实现目标。尽管我在前进的道路上享受到更多的快乐，但是这一过程多半还是令人恐惧的，然而最终的结果是令人欣慰的。这是一次很大的跨越，遵从快乐对于灵魂来说，是一种非常重要的营养品。

你喜欢做什么，很可能你就会多做什么；对于你讨厌的事情，你会做得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费 任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



很少。当我的事业获得成功时，我把所有喜欢做和不喜欢做的事情都做了记录。你猜怎么样？所有我喜欢做的事情正是那些能产生大量财富的生意。这些事情集中在帮助他人、实现创新、开展讲座、开发新产品和交易等方面，所有这些都可以创造利润。

我讨厌日复一日的商业管理带来的烦琐。虽然我现在仍然要处理这些工作，但是我找其他更适合做这种工作的人来管理。现在的我全身心地关注于自己所喜欢的事情。

把你喜欢的和不喜欢的事情都列出来。如果你喜欢某种事物，就下决心更多地投入；如果你不喜欢，就决定把这种事情转交给他人做。这种简单的做法很可能让你的生活大为改观。

爱的承诺

我曾经参加过“自我提高”研讨会，这个研讨会充满爱心。多数研讨会都会让参会人员提出问题，然后主办人会很有爱心地帮助他们解决问题。这很了不起，但是我也注意到某些参会人员总是反复提出同样的问题。事实上，有一个“不开窍”的听众，参加了十多场研讨会，却仍旧提出没有新意的问题，他似乎从研讨会中没有获得任何进步。尽管如此，研讨会的权威人士只是冲他微笑，很耐心地帮他解释问题。

最初我在想：“专家为什么不对那个反复提出同样问题的人做出反应呢？”事实上，我知道那个人是以营销员的身份免费参加研讨会的，这意味着他可能在每次研讨会上都提出同样的问题。同时，我又在思考：“专家怎么就不能对这个人的毫无进步做出反应呢？”后来，专家告诉我其中的秘密——要像关爱他人一样关爱那个“不开窍”的人。这就意味着，那个人是否有所长进，专家都不会掺杂个人感情。专家只要关爱那个人，无论发生什么事情，他都会充满爱心地做出回应。理解了这一点，我才真正开始理解“无条件的爱”。

人们大多出于害怕和担忧而做出决定。过去，我担心我们举办研讨会时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

招募不到观众。如果招募不到更多的观众怎么办？如果招募不到更多的人，就无法支付演讲嘉宾的费用，更无法支付酒店的费用。但是如果我们取消研讨会呢？那样做我们就会给酒店留下坏名声，它们不会再信任我们，同样，我们也将失去所有已经为研讨会的举办而投入的营销资金。我不断地思考这种对话和担忧。每当我举办研讨会时，担忧一直伴随，可担忧又有什么用呢。取而代之，我选择关爱行动。

关爱行动就是大声告诉别人你是谁。例如，你可以高声说："我是一个富有爱心、善心和同情心的人。"把这句话写下来并且对自己大声说出来，这些美德会变成你的第二天性。

"在这种情况下，一个富有爱心、善心和同情心的人应该做什么？"他不会出于害怕而做出决定；相反，他的决定是建立在关爱和慈悲的基础上。当然，当我说这句话时，首先浮现在我脑海的就是，"我怎样处理这种情况才能与大家实现共赢？"我还能够做什么来提高研讨会的报名人数？如何能够给研讨会增加更多的意义和价值，从而令更多的人愿意参加？当然，这样做的结果势必与"即使取消研讨会还是要损失很多资金"的结果迥然不同。

作业：做一个能够反映出你身份的自我陈述。这一陈述也许是"我是一个有能力、慷慨和友善的领导！"或者"我是一个勇敢的、热情的和有同情心的人。"把适合你的陈述都写下来，记住它们。当你需要做出决定时，读一下你的个人宣言，并按照宣言来表现。用这种方式，你会发现生活的方方面面都会呈现不同的答案。

冥想倾听

结束了一天的工作，抽时间仔细冥想。如果你喜欢，你可以在新的一天开始时冥想，这会对你产生更积极的影响。冥想是非常重要的事情，这里我们姑且把它当做灵魂的营养品吧。

在椅子上坐直，把脚放在地板上或者盘坐在地板上，放慢呼吸，注意空气进入你的肺部并慢慢充盈，留意空气的走向。事实上，你也许想通过深呼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



吸，用空气来充满你的肺部从而来控制气流，或者也许你希望让肺部自由呼吸。注意观察所发生的一切。

当你注意呼吸的时候，放慢或者停止思维和交流活动，全神贯注于你的呼吸。多练习几次，你就越来越会注意呼吸了。当你发现脑海中还有对话和交流活动发生时，不必管它，注意你的呼吸。

当你能够有规律地这样观察自己的呼吸时，你就会发现以下事情。

- 首先，你发现自己有很多喋喋不休的对白。太棒了，把它从你的思维中剔除，让自己安静下来。当问题进入你的脑海时，注意这只是意识，并不是你自己，你仅仅意识到有问题经过你的大脑。
- 其次，你也许发现你要睡着了。如果情况真是这样，那太好了！你需要睡眠，并且通过短暂的小憩来让自己恢复精力。
- 接着，你会注意到在你的头脑中并不是喋喋不休的对白。相反，你只是拥有对这种活动的自我意识。
- 最后，你会发现自己进入呼吸所产生的空间。



注意呼吸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从这个空间产生了创造性，接触到更高的意识活动领域，并获得了你所听到的信息，那就认真倾听。我的建议是，每天花 20 分钟这样做，坚持一周。我认为坚持一周后，你会发现自己开始变得富有创造性了。当你思考的时候，也许不会产生创新的想法，但是其他时候会思如泉涌，并且这些想法会帮助你成为一个超级交易员。

生命的本质告诉我们，人可以在没有食物的情况下坚持很长时间。若没有水，人只能活几天；若没有空气，也许人只能活几分钟。空气对于生命而言是必不可少的，那么何不改善它呢？

很多古老的冥想方法都会涉及呼吸。哈利·戈德布拉特㊀博士发现缺氧的老鼠细胞很容易诱发恶性肿瘤，而正常的细胞就不会。运动员通常比普通人获得更多的氧气，而他们患癌症的概率只是普通美国人的 1/7。

免疫学家杰克·希尔兹㊁曾表示深度的膈膜呼吸是刺激和清理淋巴系统最有效的方式，实际上也会刺激免疫系统。深呼吸使得身体排除毒素的概率成倍增加。

进一步扩展该信息：我认为能够刺激免疫系统的健康呼吸不仅能够预防疾病，而且能够改善机体功能。我建议大家做下面的练习：至少每天 1 次，每次做 10 个深呼吸。

用以下方式呼吸：做吸气动作持续 5 秒，逐渐深呼吸至你的横膈膜和腹部。屏住呼吸 20 秒让血液中充分融入氧气，并激活淋巴系统。最后呼出，持续 10 秒。

如果这个练习太吃力，那就减量，比例为 1：4：2。换句话说，憋气是吸气的 4 倍。试着每天做两次这种练习，看看你的感觉如何。

如果你坚持做，你有可能发现自己逐渐变得清醒，比以前更开朗，而且也更能接受新鲜事物。如果这种变化真的发生了，你就会发现你的交易有所

㊀ Harry Goldblatt and Gladys Caeron. Induced malignancy in cells from rat myocardium subjected to intermittent anerobiosis during logn propagation in vitro. *Journal of Experimental Medicine*, 97 (4): 525-552.

㊁ Clydette Clayton, http://www.articlesbase.com/health-articles/why-deep-breathing-for-fast-back-pain-relief-582458.html.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不同了。然而，所有这些变化的前提是你遵循了本书的建议。

此外，印度人曾针对身体发明了一套影响广泛的呼吸运动，它们被称为调息和静心。如果你喜欢，可以考虑对这些运动做些了解，并多多练习。

大概在 1990 年，我与一个退休的工程学教授共事。我们一起做了一些清算工作，在工作结束时我教他怎样跟随内在引导。在接下来的 18 年，他在内在引导方面取得了骄人的成绩。忽然有一天，我发现自己又和他一起工作了，不过这次是我在他的内在引导下开始的工作。

给我留下最深印象的是，他能够毫无杂念地关注市场，并且做他该做的事情。这意味着他会在看涨时买进，在停止上涨时卖出。他也会在开始走低时卖出，在停止下跌时买进。18 年间，他的账户收益大幅增加，成为有实力的对冲基金。他所有的钱都是通过简单的交易规则挣来的。不要忽视这些心灵营养品的价值。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实现目标的训练

现在你最好在交易中建立一些具体的目标。此外，你需要一些训练帮助你实现这些目标。因此，我认为应当集中精力帮助你实现这些目标。

分解目标

大多数交易目标都很巨大。因此，我建议你把一个目标分解成一些具体的步骤。在一年之内（或者一生）来完成这些小步骤要比实现一个巨大的目标容易很多。从容易的事情开始，确保你可以做到。

一个要在本年实现账户增长 50% 的方案可以分解成一系列步骤：①观察那些有助于提高交易的理念；②检验每个理念，并观察你从这个方案中能够得到多大程度的改善；③根据交易的最高目标来实施最好的方案。事实上，你的想法也许就是每天都按照交易的最高任务实施并关注这一做法的意义。顺便提一下，如果每笔交易你的风险是 1%，那么你只需要每周做 1R 以便获得 50% 的收益回报。

方案中的承诺和理由

假设你对自己的承诺就是做一个日常的心理训练，这是最高交易任务之一。你表述这一任务的方式也许就是向自己承诺做日常的心理训练，那就增强你的训练。对你而言，第二种表述更容易帮你有规律地跟踪训练。同时也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要保证你的承诺是你想做的事情，而不是其他人想让你做的事情。如果我告诉你必须做日常的心理训练，你很可能不去做。相反，如果你认定这种训练对你的收益和交易都有很重要的意义，那么你就会坚持去做。

确定方案的诱因

如果你制定了方案，很有可能是因为你想做一些你曾经没能做的事情，但可能会存在某种诱因使你不能成功。这些诱因是什么？是否存在环境因素？例如某个人或某种条件的出现？是否存在某种内在的情感激发了你的某种反应？这些情感是什么？它们什么时候出现？

一旦确定了诱因，你就会为之进行更加充分的准备。我强烈建议在处理这些诱因时多做广泛的心理预演。

关注新目标的积极方面

当我们实施方案时，有时会觉得在否定自己。相反，看看所取得的积极的方面，展示那些积极的结果。例如，如果你力图中止与系统无关的交易，那就集中精力于遵循这个体系和赚钱所带来的快乐。要关注的是你的新行为所带来的快乐，而不是你力图克服的消极影响。一旦这样做，你会发现前进更加容易。

无论做什么都记录下来

我的建议多数都涉及心理意识，但多数人都没有意识到实现目标要涉及的宏图。当你记录下你的成就和想法时，你会发现理解自身内部的变化更加容易。

把自己的成就列出来也是一种奖励。当你关注自己的成绩时，你会对自己所取得的成绩和前进方向充满自信。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

坦然面对偶尔的挫折

如果你试图做出巨大变革，你也许偶尔会遇到挫折。如果你把挫折看做失败，那么你的方案就结束了，你会留给自己一个不光彩的名声。相反，如果你能接受偶尔的挫折，你就可以继续前行。

挫折是一个认识自己的好机会。发生什么了？你的想法是什么？把这些信息都写在你的日记本上，并确定你从中能够学到什么。你也许会发现一个新诱因，对此你可以制定新的方案来解决。无论在什么情况下，都要原谅自己的挫折，继续前行。

通常挫折都源于准备不充分。也许你没有在与交易相关的研究上做足功课，也许需要更多的心理训练，也许你发现了一些你之前没有预期到的思维过程，但是现在你可以把它们纳入准备过程中。为了确保能够向目标继续前进，你还需要做其他准备工作吗？

奖励自己

你需要早点认识到整个过程中所取得的成果。最初的日子很可能是最艰难的。当你成功度过这些日子并且实现了目标，那就奖励自己一下。奖励制度的使用使得这个过程充满乐趣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

甩掉思想包袱

在本书前文我们已经讨论过认知检测范例，以及心理情感如何导致你固执局限性理念。现在我们来讨论如何甩掉思想包袱。假设你已经完成情感练习，并且列出了一张情感清单：

- 恐惧
- 生气
- 拒绝
- 孤独
- 变化无常
- 失去控制
- 排斥

这份清单能做什么呢？

首先，为何我们要在内心储存情感。我们判断情感是好还是坏，我们喜欢感受好的情感，这很可能是受父母影响，他们经常说："像你这么大的男孩子不应该再让人担心，如果你再那样（表现出生气的样子），我真的会做一些让你感到不快的事情。"

最终的结果是我们试图抑制消极的情感。例如，动作片中的英雄从不表现其情感，英雄们总是抛开情感应付生活，而你很可能羡慕这些人。

当你抛开一种你不想感觉到的内在情绪之后会发生什么。设想你认识了一个颇具魅力的人，你很想去会会他。而这个人并不想冒犯你什么，但是他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那天状态很不好。结果，他非常无礼地回应你的提议："走开！别来烦我！"

你遭到拒绝。你不喜欢这种感觉，就可以抛开这种感觉。你可能自言自语："我再也不想和他一起出去了。"

现在所发生的就是，你在内心储存了被拒绝这种情感，并且你不想再感受这种负面情感。事实上，这种情感的任务就是不再让你被拒绝。

一星期后当你想接近另一个颇具吸引力的人时，你突然会产生，"还记得上周发生了什么吗？"这就是你在释放拒绝情感。这个你刚认识的人什么都没做，你已经产生拒绝情感了。然而，当你接近他时，这种情感会一直警告你并且释放更多的拒绝情感。

一种结果可能是你再也不接近这个人，因为被拒绝的可能性非常强烈以至于你不想抓住机会，但当你想起第二个人还从未回应你时，你又会为了可能的结果而再次行动。



释放负面情感

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费 任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二种可能性是，你接近这个人并预见到会被拒绝时，可能会说："你并不想跟我一起出去，是吗？"这种方式几乎确定了拒绝行为。自此，拒绝成为你经验中的常态，除非你剔除拒绝的情感。

有三种情感释放练习对你的现状比较有利：

◎欢迎这种情绪；
◎立即剔除这种情绪；
◎公园长椅练习。

思考一种你摆脱不了的固有认识，比如其中一些想法中存在着某些拒绝性因素，承载着拒绝情感。思考这种看法并缓释它。当你注意到拒绝来临时，张开你的臂膀，尽情地欢迎自己所拥有的这种感觉。就我来说，我发现这种锻炼十分有效。感觉就好像穿越了你，而不是沉积在你的内心。

第二种锻炼就是临时释放不好的情感，一旦感觉到它就让其消失，就是这么简单。

实际上，唯一的困难是，当不好的情感来临时你拒绝其消失。这种拒绝放大了不好的情感，你不得不花时间处理这种抵制情绪。如果不好的情感是五级飓风，那么抵制情绪也十分强烈。察觉到这种抵制情绪后，你只需接受抵制情绪出现，然后使其放弃抵触。一旦这么做了，就很容易释放不好的情感。

我强烈建议你去上《塞多纳术》（*The Sedona Method*）⊖ 课程，它包含有关情绪缓释的 20 张光盘，涵盖了上述方法和更多的手段。

我主张用第三种方法，当你的生活被一种抵制情绪主宰时，建议用公园长椅锻炼技巧。比如，你所爱的人去世了，你沉浸在巨大的悲痛中。假设你一天中有 15 个小时都在为此伤心。我建议你使用公园长椅疗法，它会使你积极地专注于这种悲伤的感觉。试想你每天花上 15 个小时去悲伤，为何不能奉献 1 小时来好好体会这种悲伤本身呢？

⊖ Hale Dwoskin，*The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace, and Emotional Well-Being*. Sedona，AZ：Sedona Press，2003.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

找一个空旷的地方，比如公园长椅。花1小时坐在长椅上体会那种要多强烈有多强烈的悲伤。这时你会发现只要20分钟就能做到，接着这种感觉会变得令人厌烦并开始消散。然而，你必须这样坚持1小时，当第一天做完之后你也许会发现自己不会过于悲伤了。

第二天你决定花45分钟坐在长椅上来体会这种感觉。但实际上在15分钟后它就开始令你索然无味了，但是你必须坚持45分钟。

接着你将时间减少到30分钟，然后是20分钟、10分钟，直到5分钟。很快你就会发现悲伤感好像突然消失了，你也不会整天去想这件事了。为什么这种情况会发生？因为你已经积极地去感觉它了。

现在来看看那些你试图改变的认识吧。实践一种或多种情绪缓释技巧，这种积淀便很快会从没用的认识中脱离出来，取而代之的是更加有用的认识。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自我研究的研判

以我的经验，没有人能够完全解决自己的个人问题。自我努力是耗费一生的煎熬，并且当你解决了一个领域的问题，另一个领域的问题又会出现。如果你从未解决这样的问题或者已经认识到自我破坏的难题，那么你所要处理的第一个问题将会对自己产生重大影响。如果你顺利解决第一个重大问题，并且完成得不错，那么这种感觉是惊人的。你知道自己完成了一些重大的事情，也许这些事情正是你已经努力很久所希望解决的。

我的感觉是，一旦你解决过五个重要领域的难题，你将在总体上发生转变。更有甚者，我相信你将继续自我努力并且能够处理好在迈向目标过程中的任何事情。

这里有几个例子，讲的是一些人在解决重大问题后的看法。

例 1

我已经注意到，无论何时我感觉到压力和无法协调时，我便开始将担心表现为行为了。这种担心可能与被喜欢、无价值感或者害怕犯错有关，但实际上与什么有关并不重要。事实上，基于恐惧的决定会失去自然秩序的和谐状态，然而基于关爱的决定却能增加这种和谐性。为了能够做出基于关爱的决定，我需要在做决定时注意身体的感觉方式。如果我的身心反映出紧张、生气或者愤怒，我便在行为上开始担心了；如果我的身心反映出放松、安乐或者协调，我便在行为中表现出热爱。在执行决定前，我试

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图增加自己的关注度。

例 2

我总是处于一种不安的工作状态，害怕失败、害怕遭受损失。我认为这些状态与我的不安有关。对于我来说，要认识到现存的问题是一件棘手的事，但当我集中精力解决它或面对其他问题时，它又会变得容易些。

我已经使用一系列指向不安的方法来回顾我过去的生活，以便能够得知这种不安来自何处。我的童年并没有被剥夺乐趣，生活也并非没有爱。然而，我能够回忆起在过去很多年中，心理不安对我的行为的影响。对于那些我不能很好处理的具体情况，我在意识中返回过去，回忆我当时在思考什么和感觉什么，以便能够分析我的情感状态。我已经在自己的意识中以不同的方式播放了当时的情景，以便告诉自己怎样才能使情况变得更好，为何我的不安成为一种障碍。

我现在可以说已经是一个非常成功的专业人士了。我思考自己的不安，部分是因为自己想取得成功，并且这种思考已经开始影响我承担新的重要挑战。担心失败或遭受损失已经促使我在很多情况下不允许失败。因为在某些情况下完美的表现是必须的，并且是被作为代理人的第三方所期盼的。尽管如此，这也造成了我的一些习惯：我拒绝承认失败，并要求在行动上做出改变。我不得不学会告诉自己"损失或失败没什么"，以此来减少自己的伤害并继续前进。

我相信这些不安是与自我激励相互联系的，因此我在自我激励中付出更多。正如我现在能做的，我在应付焦虑不安这一问题上已经做得好多了。这是一个实例，因为我发现自我激励是那种有点困难但并不难对付的事。我经历过生命中几个时期的转变，在我自我思考中，我发现过程虽难，但并非不可控制。对于我而言，这就要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



求我超脱自我，以别人可能看待我的方式来审视自己，它同样包含必须将自己放在那种产生不安行为的必要环境中。

如果某个人能够以这种方式来谈论其所经历过的五种重要问题，那么我知道这个人能够处理好任何问题。

下面的例子反映了一种肤浅的自我意识。

不宜效仿例 1

我的婚姻是一个主要问题。我和配偶正式离婚后又决定复婚，但结果并不能令我满意，最后我找了一个婚姻问题顾问并说服我的妻子去咨询。

这个顾问乐于为我们解决问题，而我的配偶也乐于与他交流，因此我们看上去似乎已经建立了一种稳固的咨询关系。然而，我并未感到这场婚姻得到了根本改善，我也想象不出这种咨询将会起怎样的作用。不过，我还是相信这个过程，因为这个咨询师非常有经验，并且我也找不到任何可替代的改进方式。

我的回复：

你的婚姻出了什么问题？都包括什么问题？它们对你的思考做何反应？对于这些问题的回答也许正好恰如其分地反映了你所涉及的多个领域问题。

不宜效仿例 2

人类的活动基于健康和饮食。你吸收进身体里的物质质量是与你释放出的能量、决心和行动等同的。当我花时间滋养自己的身体时，集中精力的水平就会变得非常高，意识会自然地流动，创造性也会来得更容易。

我的回复：

这是一种对固有认知的陈述，你基本上没有反映出多少内在意

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

识。如果存在一些饮食上的困扰（说明：由于你的情感被剥夺了，因此你不会有某种情感或其情感类型），也许那正是你要努力解决的问题。

我希望你能看到其中的差异。现在问自己："在我的生命中有没有经历过五类重要问题？我是如何发现这些问题并解决它们的？"当你能从不同的角度回答问题时，那么你便可以进入下一个阶段。

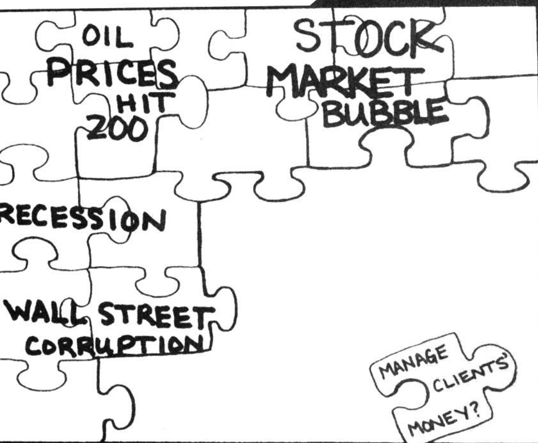
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二部分

制定交易计划

交易成功指南



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

制定交易计划

当有人给你一些关于市场行情走势的建议或想法时你会怎么做？你是否会很兴奋地依据这些想法操作？还是你会突然对此感到怀疑并且不相信给你建议的人？是操作还是怀疑，取决于不同的信息来源。

更好的做法是观察这些信息是否适用于你的交易计划。如果适合，你就可以按照交易计划中的标准来进一步评估。如果不适合，就舍弃这个信息，然后推辞说："我对这方面不太了解。"



制定交易计划

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对于“内部消息”唯一正确的做法，就是将其融入你的交易计划。如果它刚好适用于你的交易计划，建议你对其做出进一步的评估。

如果仅仅由于一些所谓的专家推荐，就跑去购买日本股票交易所的交易基金（ETF），那是非常不恰当的做法。

以上的建议其实是对你交易计划的一个检验，看你是否有一个可以处理那些“稳赚不赔”的内部消息的交易计划。如果你还没有这样的交易计划，那么现在你要制定一套详尽的交易计划来指导你的交易。无论如何你都要尽己所能来制定一个能全面覆盖交易的详细计划。

计划大纲列举了需要纳入交易计划的要点。这个大纲主要是针对那些自己进行交易的人，而那些经营交易事业的人则需要一个更详细的大纲。

◎你的使命宣言是什么？交易背后的真正动机是什么？

◎你有哪些目标？做事情没有目标不可能成功。

◎你对交易和交易市场的看法是什么？你真正交易的其实是你对市场的看法。

◎影响全球市场的大局形势是什么？你是否有具体的交易计划来适应这个形势？

◎你的交易策略是什么，它的收益期望值是多少？进入市场前你要做哪些准备工作？你进入市场的信号是什么？你在交易中能接受的最大损失是多少，你如何决定它的大小？你采取什么方法盈利？这种方法的收益期望值是多少？

◎你的仓位制定（在整个交易计划中提醒你该操作“多少”）计划是什么？

◎在执行计划的过程中你可能面临的心理挑战和心理问题是什么？你有哪些心理管理办法来应对这些困难？

◎你的常规日程是什么？

◎你的自我教育计划是什么？如何提高自身能力？

◎你的灾难应变计划是什么？哪些地方可能出错？如何处理每一个出错的地方？

◎你的收支预算计划是什么？这些计划是否可行？

◎对你来说还有没有什么其他重要的系统，你如何制定系统计划？例如，保持数据准确性的系统、向客户或家庭成员解释交易结果的系统、记录交易和财务的系统。这些都非常重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎认清你和这个交易系统的关系：

- 需要交易系统来指导你交易？
- 自己就是一个交易系统，而且是个完美主义者？
- 你开发交易系统，让别人来操作？
- 投资交易系统？

◎如何避免错误，如何做到不重复犯错？

制定具有以上要点的计划十分重要，故而我将制定这个计划列为交易员的首要任务。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

确立交易使命
成为超级交易员的关键

如果你还没有交易目标，我建议你现在就制定。一旦你有了目标，就需要一些准则来帮助你实现这些目标。而作为一名交易员，你需要一个使命宣言作为这些准则的核心。

有一次，为了让我的公司有进一步的发展，我花了好几天时间来进行创造性的头脑风暴，这个过程中的部分内容就是要确定我们的使命宣言。我一直知道我们的使命是什么，但从来没有把它以书面形式确定下来，也从没想过延伸或扩展这一使命。而在交易中，确定使命是一个十分重要和必要的过程。这也符合总体思路，即在你开展经营业务前，你必须了解你是谁、你想成为谁，原因在于你的业务发展会超越你将成为谁的使命宣言。

在头脑风暴的过程中，我学到了一项适用于运营任何企业的成功技巧，显然它也是一项适用于交易的技巧。这项技巧首先就是要为你的交易业务制定一个使命宣言。这里有一些你可能会用到的使命宣言：

- 发展成为一家非常成功的基金管理公司，帮助他人致富。
- 建立一个至少有2.5亿美元管理资金的对冲基金。
- 在5年内创造一个无限财富流（足以满足开支的被动性收益）。
- 成为理财高手。
- 资助一家慈善机构。
- 帮助别人改造自我，成为超级交易员。

其次，你要对那些与使命宣言相关的新项目进行评估。确定了使命宣言

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后，你可以不断问自己："这个目标是否对完成公司的使命起到关键作用"，从而不断地对与宣言有关的新项目（或新系统）进行评估。人们总是不断建议我做这样那样的项目。例如，有一位训练有素的交易员，他也是位音响工程师，他建议在出差时为交易员开展沉思冥想的工作。虽然他这个想法不错，但它在我近期需要完成的关键任务中排在靠后的位置，我并没有执行这个项目。如果没有这样一个评估过程，我大概要花很多时间来完成一些非关键性的任务，而不是完成那些对实现公司目标起重要作用的任务。

大多数交易员都将交易当做一种业余爱好。用他们的话来说，他们并没有认真对待交易事业。例如，一些交易员在不断地寻找新的或更好的系统，而有一些交易员则采取相机抉择的方式进行交易，还有一些交易员则不考虑后果地帮一些朋友或亲戚管理资金。这些类型的目标需要用你的交易使命宣言来进行评估，看看它们是否适用。

我们假设你的交易业务的使命宣言是：在 5 年内你要创造一个无限财富流。无限财富流的基本含义是，如果你不工作，你还会有足够的被动性收益（即你的钱可以为你工作）来维持目前的生活方式。你可以通过两种方式来实现这一点：第一，如果你存够了钱，将其投资到美国国库券（T-bills）或一些其他形式的被动收益投资，那么你就在创造无限财富流；第二，你可以使你的系统交易自动化，然后雇用别人来为你执行交易。

下面我们来看看前文提及的一些目标，它们是否适用于此使命宣言。

试一下新系统，看看它能否运转良好

如果你已经有一个可以帮助你实现目标的系统，那你测试新系统是在浪费时间。我认识一些交易员，他们已经有一些系统可以很容易就让他们赚取百分之百以上的净盈利，但新的系统出现时他们会不断地更换、使用新的系统。如果你没有系统，你就需要同时评估当前的系统和新系统的风险倍量、收益期望值、获利机会以及相关的概念，看它们是否符合逻辑。假设你每笔交易的风险头寸为 1%，那么你每月的净收入只要达到 8R（R 指你每笔交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费 任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的风险）就能实现百分之百的年收益。想想吧，在大多数情况下，别人的新系统不会对你有所帮助，因为刚才说的这些方面别人并没有对其进行评估。通常，你只需要稍微改变自己的想法，就可以赚取更高的回报率。因此，对于这个使命宣言来说，寻找新系统完全是在浪费时间。

我想采取相机抉择的交易方式，我对交易的判断可以超越机械的交易系统

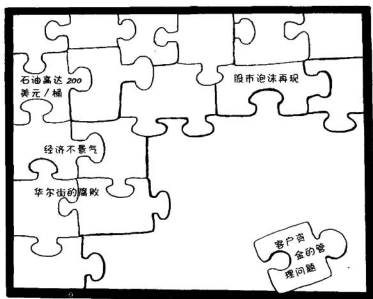
如果你的计划是积累资金，然后将其投资于各种形式的被动性收益来获取无限财富流，这个目标可能有助于完成创造无限财富流的使命。但如果你打算通过相机抉择的交易方式来实现无限财富流，这个目标并不合适，你会为你的交易业务忙得不可开交，选择相机抉择的交易方式意味着你有忙不完的工作。在第二种情况下，你应该放弃相机抉择的交易方式。

我打算帮几个朋友和亲戚管理资金

这个项目有可能使你无法集中精力完成使命，也有可能会助你达成目标，这取决于你如何对待资金管理业务。你是打算免费提供管理服务，还是收取一定的费用？如果你打算收取费用，那这个业务对你完成经济目标是有帮助的。然而，你是否准备好解决那些资金所有者的心理障碍？你是否准备好后台的会计程序？分散交易精力来处理账户和客户是否值得？如果你对上述任何一个问题的答案是否定的，那么这就不是与使命相关的关键目标，你应该立即放弃。

如果这个项目是完成使命的关键目标，那么你就需要为其分配人力资源和资本资源。假设你认为某个任务是关键的。比如，你的任务是建立一个至少达到 2.5 亿美元的对冲基金，并且同时你还要帮一些朋友理财。在管理资金数额较大的情况下，你需要在低风险的条件下创造高于平均回报的收益。例如，年收益达到 15%～25%，并且每年亏损的月份不超过一两个月。如果

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



怎样拼成一幅图

你有这样一个支持系统，那你答应管理客户的资金就可能是有益的。如果你没有这样一个系统，那么收取客户的资金就会严重分散你的精力。现在我们假设，你已经有这样一个系统并决定接受客户的资金。

下一步就是，在接受客户资金前你要确定为其分配多少人力资源和资本资源。在接受客户资金前你还需要做什么？首先，你必须要有相应的会计系统。如果你没有，那么你就要：找人帮你管理会计，建立一个向客户报告交易结果的系统。这些工作都要算入为达到目标所需的人力或资本。

其次，你需要建立一个系统来处理客户的查询（包括新客户）。当客户想要了解自己的账户或交易的相关信息时，你该如何处理？如何向客户推销？既然你把管理客户的资金当做完成使命的关键目标，那么你就需要分配人力资源和资本资源来实施这些系统。

再次，你需要为这个项目列出进度表。如果你已经决定这个项目是完成使命的关键目标，并给它分配了资源，那么你就必须有一个项目进度表。如果没有进度表，你就可能停滞不前，永远耗在这个项目里。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



最后，你需要一个反馈和监测项目进展的方案，该方案将帮助你对项目进行持续追踪，防止资源浪费。当你为关键项目分配资源时，必须要监测其进展情况。你要如何了解资源是否物尽其用呢？你要如何了解项目进展是否令人满意呢？如果这个项目有其他人参与，你要如何知道他是否在好好工作呢？这些都是为完成使命必须要执行的重要任务。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目标和宗旨

没有目标做事情不可能轻易成功的。大多数人都没有好好考虑过他们的目标：他们希望取得多少回报或者他们能接受多大的亏损。如果你不了解目标，就无法建立任何交易系统，至少无法建立一个你乐于使用的交易系统。例如你的目标是收益率至少为20%，并且峰谷亏损幅度不超过10%，这是合理的，完全有别于那些想要获得尽可能多的盈利却完全不考虑亏损的目标。而这两个目标的实现需要完全不同的头寸规模。

让我举例说明你的目标会有多少种可能性。

第一，你可能想最大限度地提高你实现目标的可能性。这一目标可以任意确定，要达到1 000%以上的盈利目标都可以。

第二，你可能希望确保资产的峰值不会超过一定规模的亏损，比如这个规模是2%～100%。

第三，你可能希望在年初尽量减少失去初始股权的可能性。比如，你能承受一个较大的峰谷亏损，但你希望尽量减少失去初始股权的可能性。这一损失可能是从1%～75%。

第四，你可能希望在今年年底前实现最高的股票收益率，或者是最大限度地实现这一目标。

第五，你可能想达到目标的概率尽可能大，大幅亏损的可能性尽可能小。

当你看到目标的可能性如此之多，就会明白为什么每个交易员会有不同的目标。事实上，有多少个交易员就可能有多少个目标。

你的目标是什么？确定了目标你就完成了一半建立交易系统的工作。建立没有目标的系统是愚蠢的事，虽然很多人已经这样做了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

市场理念

当你进行交易时，你可能认为你是在进行市场交易，但其实你不是在进行市场交易，而是在交易你对市场的看法。“交易你对市场的看法”是什么意思？让我们来看看下面这些对市场的看法，同时可以看看你对市场的看法又是怎样的。



交易市场是一个危险的地方

◎在交易市场上投资是危险的。(你是对的。)

◎在交易市场上投资是安全的。(你是对的。)

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎华尔街控制着交易市场，小的投资者想在交易市场中获利很难。（你是对的。）

◎在交易市场上赚钱很容易。（你是对的。）

◎在交易市场上赚钱很难。（如果你真的相信这一点，那你就是对的。）

◎需要有大量信息才可以交易获利。（你是对的。）

你是否注意到这个现象？对于以上任何观点，不论你是赞成或是反对，你都是对的。如果你不同意以上这些观点，那你的观点是什么？无论是什么你也都是对的！这并没有标准的答案。有些人可能会有和你同样的观点，有些人则可能不同意你的观点。因而，无论你的市场观点是怎样的，这些观点对你的思想及你以后的行动都将起到指导作用。

让我们来看看这个概念：跟踪趋势。要成为一个好的趋势跟踪者，你必须能够确定现在的趋势是怎样的。一旦确定趋势后，你必须在回调后赶上趋势。请注意，我说了两个关于跟踪趋势的看法。这两个看法都属于个人观点，不一定就是正确的。它们仅仅是我理解事实的方法。很多人（比如其他的一些趋势跟踪者）面对同样的事实都有自己的观点。

以下观点可能阻碍你成为趋势跟踪者：

◎股价刚刚创下新高，我怎么可能会买一只已经达到新高的股票呢？

◎趋势跟踪对一些人可能有用，但当我在股价达到新高时入场，就很可能是市场的拐点。

◎每当我入市交易，都是华尔街精英们的反向指标。

◎做价值投资。

◎股市的大趋势不是很明显，它往往是大幅震荡的。

注意，以上这些都是对市场的观点。但如果你有以上任何一种观点，怎么可能成为一个趋势跟踪者呢？你是否开始明白你对市场的观点如何决定你的交易行为？

让我们来看看另一种有效的方法：估值交易。要成为一个估值交易员，你可能必须具备以下观点：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎当我购买的股票价值被低估时要有耐心，它们终将达到公允价值，那样我就可以赚钱了。

◎当我购买的股票价值被低估时，它们终将被高估，那时我就应该出售。

◎当……的时候，有些股票会被低估。

◎当……的时候，有些股票会被高估。

成功的估值投资者确实很多，但如果你总认为股价必须向使你受益的趋势迅速移动，为你赚钱，那么你不会成为估值投资者。此外，如果你购买了被低估的股票，它可能在很长一段时间里都不能获利，但你却希望它每天都能赚钱，这样你也不可能成为一位估值投资者。

我让你探讨你对市场的观点，目的就是为了指明哪些是影响你交易方式的主要因素。写下你对市场以及交易方式的看法，要达到200条以上，才算完成这项工作。如果你觉得有困难，那么就试着查看一下图表、预测一下前景。

你的观点可以分为以下几类：

◎我对市场的观点是什么?

◎我对交易的观点是什么?

◎我认为有用的交易观点有哪些?

◎有用的风险管理原则有哪些?

◎超级交易员如何进行交易?

◎哪些人是超级交易员，我和他们有哪些观点相同?

◎交易市场上赚钱的秘诀是什么?

◎最近我读到的有关交易的文章，有哪些内容使我产生共鸣?

◎当我尝试通过图表来预测股票走势时，我会想到哪些概念?

以下是我的观点清单，几乎包括上述的所有类别。

1. 我们正处于一段长期的熊市，市场价值（市盈率）将跌至1位数。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 每当你入市交易时，都必须知道你可以接受的交易离场的止损点。
3. 我喜欢交易高效率的股票（其变动具有很小的波动性）。
4. 有时可能会有大量的高效率股可供选择，有时可能一只股票也找不到。
5. 当你退出交易时，确保你的损失不超过该次交易资金的 1%。
6. 超级交易员会寻找适合自己的市场定位来进行交易并成为这方面的专家。
7. 赚钱的秘诀之一是通过深思熟虑来确定一个目标，然后通过头寸调整来达到目标。
8. 我最近阅读了什么能引起我共鸣的文章？巴菲特有一句话让我印象深刻："懒得思考要投资哪只股票的话，那就分散投资吧。"

以上都是我的观点。你可能不同意它们，但我认为，如果你忽视了其中一些观点（即第 2 条、第 5 条、第 6 条和第 7 条），要成为一个交易员就比较困难了。不管怎么样，你现在要做的就是：就每个类别写出 10 ～ 15 个观点。

当你完成这项工作后，仔细检查每一个观点并将其放入"观点测试"中检验。

◎这个观点是谁灌输给我的，它从何而来？
◎这些观点让我获得什么？列出至少 5 件事。
◎这些观点让我失去了什么？列出至少 5 件事。
◎这个观点是否有用，是否还有更有用的观点？
◎这个观点是否对我产生限制？
◎我如何改变这个观点，让我受到更少限制？
◎如果我不能改变这个观点，是否需要付出一些代价？
◎如果这个观点是正确的，问一下自己，"我是如何定义它的？"以及"我是怎样知道如何定义它的？"

我培养超级交易员的工作经验告诉我，如果你想有良好的业绩，就必须拥有一个合适的交易系统。通过写下你的看法，就可以用自己的方式建立一个能达到目标的交易系统。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

洞悉市场大局

我从事交易员的指导工作25年多了。在此期间，我目睹过许多投资“潮流”。我目睹了商品市场的繁荣、外汇市场的繁荣、股市的繁荣、日内交易市场的繁荣，甚至糟糕的市场时期里那些越差的股票越被炒作。正因为如此，我认为把握市场的大局非常重要。大局将会告诉你发生了什么事，至少会让你知道你正在进行的交易有可能突然终止。事实上，它通常会在你兴奋得得意忘形时突然终止。

我希望我的学员在经济泡沫破裂时能够忍耐，而不是成为泡沫的一部分。因此，在我撰写的《通向财务自由之路》第2版的第6章中，我提出了六个我认为能够影响大局的主要因素。



洞悉市场大局

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美国的债务状况

现在美国政府的“官方”债券利息等于国家的年度赤字。债务状况比人们想象的更值得研究，其中一些严肃问题值得深思。圣路易斯联邦储备银行发表了一份研究报告提出美国破产了。

长期熊市[⊖]

美国股票市场的发展历史已经出现了长期循环（持续15～20年的长期循环周期），这种循环不是股价循环，而是股价市盈率（P/E）的比率循环。一个由2000年开始的熊市可能要持续到2020年才会结束。同样，作为一名交易员你自己需要熟悉其间出现的一些重大事件。

经济全球化

目前世界上经济增长最快的国家是中国，同时印度经济也在大踏步前进。中国的经济发展模式影响着世界经济。作为一名交易员，你需要对此进行深思。

共同基金的影响

要了解未来事件对美国经济的潜在影响，就要了解共同基金在经济中所扮演的角色及其管理者所采用的管理方法。共同基金当然不需要遵守《通向财务自由之路》书中的任何原则，你需要思考其影响以及未来的走向。1982年，当长期的牛市开始时，共同基金很少，而当牛市在2000年结束时，共同基金的数量已经超过上市股票。我的预测是，如果共同基金把百分之百的资

⊖ Michael Alexander, *Stock Cycles: Why Stocks Won't Beat Money Markets over the Next Twenty Years*. Lincoln, NE: iUniverse, 2000.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



金拿来投资，那么只有少数共同基金能安然度过长期的熊市。因此，当一个新的长期牛市开始，又将只剩下极少数的共同基金。也许，这次它们会被允许持有现金。

规章制度和政策的变化

有时，为了“保护”投资者出台的一些规章制度，会使日内交易这类趋势突然中断。

人通常是经济博弈游戏的输家

如果你能够真正理解这一因素，那么你在交易市场上长期成功的概率将大大增加，但你知道那些大鳄有一套和你完全不同的规则吗？你交易时不能遵循他们的规则，如果你按照他们的交易方式去交易，那你注定要失败。因此，以上这些严肃问题你都需要认真考虑。绝大多数大鳄都不明白风险，这就是为什么银行存在流氓交易员，这也是为什么银行包括次级抵押贷款的债务工具在内的杠杆比率为 30 ∶ 1。美联储主席艾伦·格林斯潘卸任后曾发表言论，他以为规模大的金融公司在风险方面会自我规范。其实，规模大的银行会制定自己的游戏规则，并且通过这些规则来获利。它们绝不明白我定义的这种风险。

其他有些因素的影响可能真的太长远了，不需要考虑，可有些因素还是需要我们注意的。如全球变暖将会产生怎样的长期影响？经济大国美国的经济是否处于下滑状态？作为世界储备货币，美元的贬值会导致什么后果？当你充分考虑这些因素，并且持续密切关注它们，那么当股市突然崩溃或经济突然大逆转时，无论你正在进行什么样的交易你都不会感到吃惊。因此，在制定交易计划时（作为一个交易员）充分考虑到这些因素是非常重要的。每个月我都会做出一张说明世界经济形势的图表，图 2-1 就是截至 2008 年 11 月 21 日的大局形势。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

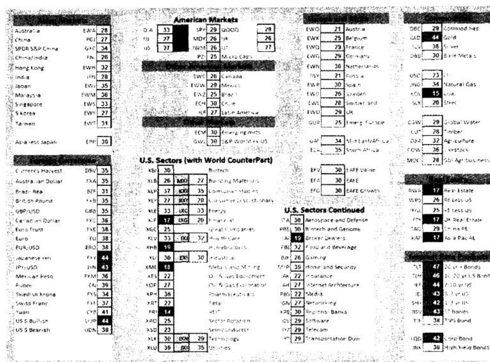


图 2-1 范·撒普学院提供的 2008 年 11 月的大局形势

目前，代表全球经济各个方面的交易所交易基金的相对强度，可以反映出全球经济的大局。从 2008 年 11 月 21 日的图表中我们可以看出，经济萧条。

最左边一列表示亚洲股市和外币市场。当时有一些发展势头很好的货币：日元及美元。

顶端的中心部分表示美洲经济。美国的主要经济领域是表格上部，下面是美洲的其他市场。表格下部表示美国经济的主要行业及其全球同行。通过图 2-1 可以看到，金融业、住宅建筑行业、采矿业以及房地产投资信托基金都发展得很差。

欧洲和非洲的情况在美国的右边。没有哪个区域的经济能发展的比该区域更好。商品、房地产以及利率产品的交易情况在图 2-1 的最右边。黄金及债券交易都有出色的表现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那些表现良好区域的相对强度都没有达到 50（最高为 100），这表明市场大局非常糟糕。这意味着，除非你是有着高超技巧的交易员，否则你最好持有现金。2008 年 11 月 21 日交易量最高的交易所交易基金是超短期的交易所交易基金。

表 2-1 显示了美国股市在 2008 年市场类型的长期评估（从 2008 年 11 月 21 日起）。

表 2-1 2008 年市场类型（基于 13 周的滚动窗口）

市场状态	时间（mm/dd/yy）
熊市波动	11/21/08
熊市波动	11/14/08
熊市波动	11/07/08
熊市波动	10/31/08
熊市波动	10/24/08
熊市波动	10/17/08
熊市波动	10/03/08
横盘波动	09/26/08
横盘波动	09/19/08
横盘波动	09/12/08
熊市波动	09/06/08
熊市波动	08/29/08
熊市波动	08/22/08
熊市波动	08/15/08
熊市波动	08/08/08
熊市波动	08/01/08
熊市波动	07/25/08
熊市波动	07/18/08
熊市波动	07/11/08
横盘波动	07/04/08
熊市波动	06/27/08
横盘波动	06/20/08
横盘波动	06/13/08
牛市波动	06/06/08
牛市波动	05/31/08
横盘波动	05/23/08
横盘波动	05/16/08
横盘波动	05/09/08
牛市波动	05/02/08

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

（续）

市场状态	时间（mm/dd/yy）
横盘波动	04/25/08
横盘波动	04/18/08
横盘波动	04/11/08
横盘波动	04/04/08
熊市波动	03/28/08
熊市波动	03/21/08
熊市波动	03/14/08
熊市波动	03/07/08
熊市波动	02/23/08
熊市波动	02/15/08
熊市波动	02/08/08
横盘波动	02/01/08
熊市波动	01/26/08
熊市波动	01/18/08
熊市波动	01/11/08
熊市波动	01/04/08

请注意，2008 年被列为波动性大的 1 年，在这一年的大部分投资都是利空的。每周的市场类型显示在 13 周的滚动窗口中。请注意，从 11 月 21 日起其中有 30 个市场类型都是看跌的。

你觉得定期观察大局形势有用吗？我觉得很有用。这种方式给你在当前经济状态下的交易提供了一个更明朗的局面。

掌握大局形势后，有些问题显而易见：在当前经济状态下你应该持有现金还是卖空。2008 年期间你可能一直保持那样的仓位（如果你安然度过了 2008 年 4 月～2008 年 6 月这段时期的危机）。

我对大局的看法与你的看法可能完全不同。例如，对于市场类型，我们会有许多不同的看法：

- 我是以季度（13 周）为单位对市场进行观察，而你可能是以一天的交易来观察。
- 我用 50 多年的数据观察来衡量市场的波动性，而你可能感兴趣的是过去 100 天的波动性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同样，对于交易市场如何运行，我们也有很多不同的看法：

- 我注重观察全世界交易所交易基金相关交易工具的表现，而你可能认为交易所交易基金风险很大，而且它并不代表世界经济。
- 我注重观察周期长达 20 年的长期市场趋势，而你可能不会关心如此长期的周期。你可能只是希望市场有充足的波动性来让你在今天就能够盈利。

重要的是，你拥有自己的方法来观察世界经济大局。当环境发生变化，你的交易方法也要随之变化；当然，你的想法决定了你对事物重要性的看法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易战术和策略

本书第三部分将更详细地讨论交易策略，在此我只列出几个你需要考虑的问题。

1. 为了适应大局你有哪三个不同的策略？
2. 这三个策略能否涵盖以下六个市场形势？

- 熊市波动；
- 熊市稳定；
- 横盘波动；
- 横盘稳定；
- 牛市波动；
- 牛市稳定。

换句话说，你是否知道自己的系统在每种市场中的表现？你的系统是否能覆盖所有市场形势，或者说你避免在哪种市场形势下交易？

3. 在入市之前你如何设置系统？
4. 进入市场交易的信号是什么？
5. 你遭受的最严重的损失会是什么？你如何确定这个损失程度？
6. 你的获利方法是什么？
7. 你的系统期望值是多少？这个系统表现如何？用这种系统进行资金管理能否容易地实现你的盈利目标？

你需要关注当前的市场形势，以确保你有一个运行良好的系统。如果没有这样的系统，你唯一的选择就是远离当前的市场。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通过资金管理实现目标

制定资金管理方法是你交易计划的重要组成部分。你要有具体的目标，而且必须明白，不是你的交易系统而是你的资金管理方法使你达到目标。

如果你能理解这个概念，那么你将领先于大多数没有进行资金管理的交易员。大多数银行交易员，甚至许多公司的交易员都不知道其交易规模的大小，他们怎么可能知道如何制定仓位？此外，大多数投资组合经理必须做到充分投资，因此他们只能使用增持和减持的资金管理方法。

幸运的是，你不受上述任何限制，因此深入了解这个问题是很有必要的。阅读本书的第四部分，然后研究一下《资金管理指南》（*The Definitive Guide to Position Sizing*）⊖。

⊖ Van K.Tharp. *The Definitive Guide to Position Sizing*. Cary，NC: IITM，2008.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

积极应对挑战

本书第一部分讲的是如何评估自己的长处以及可能面临的挑战，并制定处理这些问题的计划。现在，你需要对这些问题做出总结，把它写入交易计划书。

为从事交易事业你准备得怎么样了？前面的测试你做得如何？你的交易方式有什么个人特点？这些个人特点给你带来了哪些优势、哪些挑战？你对自己有什么看法？

一旦写下上述问题，你就要开始制定一个处理计划。以下这些问题是你需要考虑的。

1. 我怎样才能有条理地、按部就班地工作？
2. 我有哪些情绪问题，将如何处理？
3. 保持工作质量，避免自我规范的计划是什么？
4. 作为交易员，我如何提高自己的决策效率？
5. 我如何发现交易中出现的问题？如何在这些问题变成自我规范之前解决它们？

我的建议是通读第一部分，试着用该部分提出的方法来解决问题，发展出一套常规的处理方案。

这非常重要，它会给你带来巨大的优势。下面我举例说明发展一套处理方案的重要性。

2008 年 1 月，某大型共同基金聘请我为其交易员和分析员做为期一天的讲座。听课的大概有 30 个交易员，他们手上的交易金额约有 500 亿美元。他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们认为有两个主题需要我培训：制定头寸规模和心理管理。我首先谈的是头寸规模，但他们显然很难接受，因为作为共同基金，他们几乎要求百分之百地进行投资。在经济环境不景气时，他们不能做空，也不能持有现金。

我向他们解释可以购买大盘指数，然后通过减持或增持某些成分股以达到资金管理的目的。很显然，他们只能理解部分概念。他们中最好的交易员在 2007 年有 8% 的资金压在某只股票上。这只股票曾有良好的表现，但后来它从最高价格下降了 25%，而该交易员仍然有 8%的资金压在这只股票上。我不知道他怎么想的。到 2008 年年底，他们的整个市场交易量又下跌了 50%。

然后，我们谈到心理管理这个比较有意思的话题。由于他们对自己的头寸大小几乎无法控制，因此心理管理特别重要。我决定教他们一种心理练习方法，以帮助他们解决心理问题。这些交易员选出他们之中的明星交易员来做这个练习。然而，这个明星交易员把“如何在交易员队伍中处于领先地位”作为他的问题，这完全违背了练习的目的。很显然这些交易员对心理管理这个主题不感兴趣，因为他们请我早点结束这部分演讲。这些交易员认为用剩下的时间分析市场更重要。

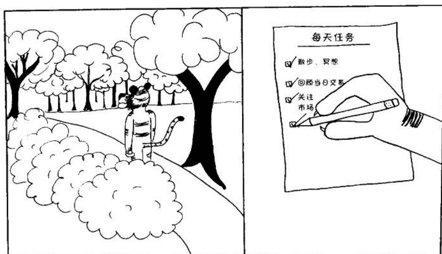
我查了一下该共同基金 2008 年年底的业绩表现，糟糕透顶，其他很多共同基金也是同样的情况。在这种情况下，他们无法制定头寸规模，也不注重心理管理。我现在想知道他们是否为没有认真听那部分演讲而后悔。也许他们觉得没关系，因为他们的业绩表现基准也非常糟糕。

你是否发现，如果你重视这些方面，你的优势会大大超过很多专业人士？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

日常安排

你需要制定常规日程表来使你的业绩保持优良。常规日程表上的具体内容取决于你自身的需要以及保持优良业绩的需要。



常规日程

你需要考虑以下事情：

◎你是否需要日常自我评估？这个日常评估由哪些方面构成？你如何执行？

◎你如何确定自己完成了今天必须要做的事情？

◎你通过做什么来预防错误？

◎你会如何记录自己的交易和有关交易的想法？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎你通过哪些统计数据来跟踪交易？如果你选择这样做，下面是一些可以用于监测的变量：

- 风险倍量；
- 收益预期；
- 风险倍量的标准差；
- 每月收益；
- 每日损益（平均值和中位数）；
- 年度化夏普比率；
- 最大盈利额/天与最大损失额/天的比率；
- 交易量；
- 盈利与亏损的天数；
- 盈利最多的日子；
- 亏损最多的日子；
- 最大亏损金额；
- 最大亏损持续的时间；
- 最大亏损所占总资金的百分比。

◎你每天会做些什么？

- 饮食；
- 运动；
- 精神活动（例如冥想）；
- 让你达到最佳状态的交易练习。

花些时间思考并列出清单有助于自我监督。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自我教育计划

你计划如何提高自己？不断地提升自我应该是交易计划的一部分。对内部员工的学习成长进行投资的公司往往会繁荣发展。你打算如何投资自己的教育呢？

- 为了在技能和知识方面提高交易水平，你需要知道哪些信息？
- 为了提高业绩，你自身有哪些方面需要改进？
- 你如何获得这些信息？
- 你怎么知道自己的信息来源是否可靠？记住，专家并不一定如他们看起来那么高明。2008 年的金融危机应该足以说明这一点。

列表记下你需要的一切，然后制定一个计划来发展这些技能和知识。这应该是交易计划的重要组成部分。



自我教育计划

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最坏情况的应变计划

坏情况的应变计划意味着要对所有可能发生的事进行一场头脑风暴。把这种头脑风暴看做是培养创造力的练习吧。如果从这个角度来想，没什么不好的。

应变计划的目的是为可能出现的问题做准备。交易市场通常会揭露你的准备不足或考验你的毅力。当这种突发情况出现，若你没有做好准备，就会变得紧张，大脑无法正常运转。通常，你会做出原始反应。例如，大声尖叫。但是，这对你没有好处，甚至会使你的账户亏损。

把一切可能出现的问题想周全。你会发现这些问题大致分为六大类。

1. **个人紧急情况**。举例来说，我的一位客户临时有事，留下大量未平仓合约没管，去忙他的急事了。等他回来时，财务上出现紧急情况。
2. **意外的市场灾难**。1987 年股市崩盘，那时没有人预期到标准普尔 500 指数会在一天内波动 20%，然而事情确实发生了。再如“9・11”事件，当时股市已经闭市很长一段时间。其实我们曾开展过超级交易员培训项目，其中一个类似野战游戏训练。这个训练由曾经为美国情报局设计培训的人设计。在训练中，我们有一个世界贸易中心被炸的情景模拟。当时大家的反应是：“这太不现实了，这种事绝不会发生。”但就在我们那次训练的 5 年后，它确实发生了。
3. **设备和数据问题**。电脑出现问题了你该怎么办？软件出现了问题，你该怎么办？数据出现了错误你该怎么办？得到有问题的数据和错误的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易信号你该怎么办？手机或网络服务出现故障了你该怎么办？针对这些突发状况你都应制定应变计划。正如漫画展示的，如果电脑被盗你该怎么办？



小偷偷走电脑

4. **重大的生活变化**。这些变化包括怀孕、离婚或与心爱的人分手，搬办公室或搬家，自己或家人生病、去世，以及其他任何可能严重分散你注意力的事，例如打官司。这些事往往持续很久，你需要计划如何应对这些事情。当然，你可以简单地停止交易，但也许还有别的解决办法。
5. **心理和自律性**。制定好计划，并确保你能够处理好这些问题。
6. **经纪人**。你期望经纪人有什么表现？当出现误差时你怎么做？以不理想的价格交易了怎么办？经纪人质疑你的判断怎么办？所有这些都是你应该考虑的问题。

应变计划的制定

对每个类别中可能出现错误的事情列一个清单，把其他任何可能符合条

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net


件的情况加入清单。计划中应至少有 100 个项目。

一旦制定好清单，针对每一种情况想出三种方式来处理。如果清单中你有 100 个项目，那你需要 300 个解决方案。

针对每个情况选出最有效的解决方案，并且不断地演练直到它成为你的天性。这才是最坏情况应变计划的真正价值。你演练得越多越全面，你每日所需的心理演练就越少。

虽然大多数人都会忽视这部分，但它确实是交易计划中最重要的部分。

有时候好事也可能是一场灾难。在我的公司起步时，我的公司交易计划就认为，一个大单将是最糟的事情，我可能需要数个月来填补，因为我没有足够的股票。人们往往没有意识到，好消息会成为一场灾难。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

灾难设想的心理预演

要创造交易的最佳业绩，你必须知道在任何情况下要做出何种反应。如果你持有 8 000 股 IBM 股票，突然间跌了 13 点，你会怎么做？如果你有 5 个当天交易的标准普尔合约未平仓，突然接到一个医院来的电话，知道你的爱人刚刚发生了意外，处于危险，你会怎么做？如果有重大的股灾，你会怎么做？如果道琼斯工业平均指数一天走高 20%，而你是看跌，在这种情况下你该怎么做？

创造最佳业绩的关键是要有一套规则来指导自己的行为，并能经受住任何可能使你打破这些规则的状况。一旦你遇到状况时，在交易之前你需要设置这些规则并尽快做心理预演。

正常情况下，你的意识大概能同时处理 7 条信息。但在承受压力时，身体释放的肾上腺素会进入血液，使原本供应大脑的含氧血液的 50% 流向身体的主要肌肉。你突然间会有更多的力量（比如，逃跑），但是你的思维能力会下降。通常在承受压力时，人会切换到原始行为中，但更有力量。如果你要逃离肉食动物，应该没问题。但如果你要迅速分析市场情况，那将是灾难性的。

处理这种情况的技巧是在它发生前在你的脑海中进行预演。一旦你遇到这种状况，你的潜意识自然就知道该怎么做，压力已经不再产生影响。

一个曾是世界级自行车运动员的 NLP 教练向我介绍了心理预演的功效。为了保持他的世界排名，他不得不在南加州公路上每天骑 100 英里。大约每 5 000 英里，危险的事情就会发生。其中有几件不幸的事几乎要了他的命。因

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



此，他决定，如果他想长寿，要么放弃骑自行车，要么采取一些预防措施。他选择了预防措施：心理预演。

他坐在空地上，用两个小时想象他可能遇到的灾难场景。对于每个潜在的灾难，他都在心中制定应对的方针，并预演了很多次，直到成为自己的天性。

几个月后，他骑着车在交通繁忙的公路上高速行驶，突然看到他的前轮胎有一个气泡，他意识到在几秒内，前轮胎将会严重破裂。他还没来得及思考就下意识地翻车。他着地时，车倒在他的背上。如果他不那样做，轮胎可能会在未来的数秒内破裂，那样他就会飞向迎面而来的车辆。

当他停下来思考发生了什么事时，他认识到翻车行为是他在心理预演的那一天想到的。心理预演救了他的命。心理预演也可以救你的命——至少能挽救你的财务状况。

完成以下步骤 1~3，确保你面对任何市场情况都做好了准备。

1. 在开始交易之前，确保你有一个计划指导交易。你什么时候离场中止交易？你什么时候获利退出？有什么会分散你对计划的注意力？
2. 一旦制定了计划，你就要进行头脑风暴，想出一切可能使你的计划或你的生活出错的事。这不是病态的行为，相反，我认为这是为防止出现问题的创造性挑战。
3. 对一切可能出现的问题制定一项行动计划。心理上预演这一计划，直到它变成你的天性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易系统之外的系统

每个企业都有很多系统；这些系统帮助经营企业的人自动意识到应该做什么。例如，快餐店会有很多系统：帮助员工招呼客人的系统、在一分钟内为他们服务的系统、准备食物的系统、打扫卫生的系统、管理现金流的系统、处理问题的系统，等等。你的交易业务也需要这些系统。

现金流管理系统

这些系统中最重要的是处理现金流量和预算。生意中的运作成本是什么？每月的设备成本是多少？每月的网络费用是多少？搜集和使用数据的花费是多少？自我教育的花费是多少？订阅报纸杂志的费用？你每月的固定支出？研究交易的时间以及你的薪水情况？

以上这一切都应该让你明白，为了盈利，你需要做些什么。作为一名交易员，你的每小时工资是多少？你的收入是否低于最低工资标准？你的薪水是多少？这些你都要在交易计划中详细制定。

客户关系管理系统

如果你是交易经纪人，就需要接触客户，就需要对你提供的产品和服务进行营销。你如何通过合法的手段让人们了解你可以为他们做些什么？这应

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

该是一个完整详尽的计划。

接下来，你需要知道如何让客户满意。如果客户经常打电话给你，询问交易问题，你将如何处理？接听客户的电话会严重分散你对交易的注意力，有什么办法可以尽量减少客户给你打电话？例如，你可以每周或每月发一个电子快报向他们报告情况。当交易业绩不好时，你如何处理？如何向他们报告交易结果？同样重要的是，当你交易业绩良好，客户非常高兴，希望这样的业绩能继续下去的时候，你又该怎么办？



处理客户定期打来的电话

后台管理系统

后台管理非常重要。你如何跟踪客户？你如何给他们发送报表？如何保持你的交易业绩，尤其是当你管理多个个人账户时？你如何记账？这些只是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

关于后台管理需要考虑的小部分问题。你需要对此做一个计划。

数据管理系统

如何管理数据？如果数据有错误怎么办？如果交易有错误怎么办？如何处理数据？你的历史数据是否足以指导你做决策？例如，如果你对标准普尔500指数做30年的数据测试，你测试的是今天的标准普尔500指数还是测试年份里所有的标准普尔500指数？

你的数据能否用来说明分红、股利和其他交易调整？

如果你是货币交易员，你有24小时完整的数据吗？你的数据能够追溯到多久以前？如果你是期货交易员，你有连续性的合同吗？

如果你在测试中碰到错误数据，怎么办？或者更糟糕，你的交易中出现错误数据怎么办？你对此有何计划？

交易研究系统

对于持续研究交易你有什么看法？当你看到令你满意的系统时，你要分析它们在六个市场情况下表现如何。有没有什么方法使它们在六个市场条件下都运转良好？如果没有，你计划如何找出这些方法？在什么市场条件下你会持有现金，远离交易？

交易的运营系统

如何经营你的交易业务？开展业务需要哪些必要的设备？如何才能确保一切进展顺利？你还有运营以外的其他工作吗？如果有，你将如何协调它和交易运营工作？如果业务的关键部分出现重大错误，你怎么办？这只是你交易计划中需要解决的众多问题中的一小部分。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



交易业务的组织与管理

你开展业务时选择了哪种组织形式？独资经营、公司经营还是和某个公司进行有限合伙经营？你会选择自己做交易吗？这一切如何运作？

此外，你是自己处理所有交易还是聘请交易员帮你交易？如果独立作业，你若不雇员工，就很难通过交易成为大富翁，因为你还要工作。然而，如果你自己设计一个交易系统，让你的员工帮你操作，那就另当别论了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易员的类型

20 世纪 90 年代初，我与汤姆·巴索举办了差不多 15 场研讨会。我们也在共餐中谈了很多，在我每月的电子快报里，我还采访了汤姆·巴索两次。在此期间，汤姆·巴索不止一次说道："我首先是一个商人，其次是个交易员。"他务实的做事方法一直是他成功的关键，在此，我详细探讨一下这种做事方法，因为在商业经营中的划分象限也将适用于交易员。

在 90 年代末，我和罗伯特·清崎也做了几个关于无限财富的讲座，所以我对他的观点和想法很熟悉。在罗伯特·清崎和莎伦·莱希特的著作《富爸爸财务自由之路：神奇的现金流象限》（*The Cashflow Quadrant*）[⊖] 中，他们探索了四种类型的人。这四类人是按现金流模式来区分的。在象限左侧的人，是雇员和自雇人士，他们为钱而工作。在象限右侧的人，是企业所有者和投资者，他们用钱雇人为他们工作。这四个象限的说法让我印象深刻，因为他们同样可以用于完整地描述各种交易员。最成功的交易员位于象限的右侧。

雇员型交易员按系统指令工作

如果你是为了得到工资而工作（如果正好是从事交易工作），你就是雇员型交易员。尽管罗伯特·清崎多次用到"系统"这个词，但在他的著作中，并没有真正定义系统。不过，他给出了许多有关系统的例子。比如，海军陆

⊖ Robert T.Kiyosaki, and Sharon L. Lechter, *The Cashflow Quadrant: Rich Dad's Guide to Financial Freedom*. New York: Warner Books, 1998.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



战队有一个管理系统，使海军陆战队在死亡人数最小的情况下达到目标。士兵只能遵循系统来工作，不然就有可能牺牲。同样，正如我前面提到的，麦当劳也有许多系统，每家分店都有数百个系统在运作，这就是麦当劳成功的原因。员工只能遵循系统来工作，不然就只有分店倒闭、被解雇。

因此，雇员型交易员是根据系统指令来工作的，他们不一定真的了解系统。我认为这就是他们不能成为超级交易员的原因。



雇员型交易员按系统指令工作

银行交易员、企业交易员、一些共同基金经理或是兼职交易员，都是雇员型交易员。这些人追求的是稳定和福利。一个顶级银行交易员可能为银行创造 5 000 万美元的收益，但赚到的这些钱不是他的，是银行的。这个交易员只能单纯领薪水，做得再好也不过是得到一些奖金。

雇员型交易员得到的是税后工资。他们的主要动机就是工作然后拿工资。他们可能想过从事更高质量的工作，然后获得更多薪水，但他们的主要想法是：只要我做了事，就可以拿到工资了。对他们来说，工资带给他们的稳定和福利比钱本身更重要。

我也曾考虑过与纽约某大型银行的外汇交易员一起工作。那里的财务主管和我说了一番话，让我明白了自己的工作内容："我不希望我们的交易员盈利超过 20%。如果他们的盈利超过 20%，他们亏钱的风险也在 20%以上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

此外，他们还想获得巨额奖金，然后他们赚的钱可能比我还多。”虽然这个人已经是银行的核心人员，可他到底还是一个雇员，抱有雇员的心态。

我注意到，和我共事过的业绩最差的交易员就是典型的雇员型交易员。他们对交易知之甚少，交易业绩也不太好。当那些拥有雇员心态的人和全职工作者（即他们只想稳定和福利）从事交易事业时，交易业绩往往都不好。例如，大多数人认为股票经纪人是交易员，但其实股票经纪人只是雇员（起码他们是领工资的），他们靠卖股票获得报酬。从某种程度来说，他们属于自雇人士的范畴，他们的工资来自于佣金。

当雇员型交易员交易时，他们通常以雇员心态去交易。他们希望别人来告诉他们买哪只股票，市场走势如何。他们习惯于听从指令做事，讨厌犯错误。银行的交易中心通常会举行日常会议告知员工他们今天应该做什么，这就是雇员心态，无法使人成为超级交易员。

自雇型交易员自己就是系统

这种类型的交易员通常不受雇于他人，是独立的交易员。这种交易员不喜欢依靠他人取得收入。相反，他们希望依靠自己的努力来获得收入。他们想自己控制局面，独立工作。和我一起工作的大多数交易员都有这样的心态。

自雇型交易员往往是一个完美主义者，一切都要力争完美，绝不退而求其次。因此，他们需要一个完美的交易系统，并总是在不停地寻找更完美的系统。他们很可能会选择相机抉择的交易方式，因为他们认为机械性的系统做的交易决定不如自己高明。

通常来说大多数自雇型交易员都追求最终控制权，希望寻找一个完美的圣杯交易系统，完美地预测市场，但他们的结果通常是不成功的。当自雇型交易员学会收益预期、风险倍量和头寸调整之类的原则时，他们才有机会获得成功。

成功人士通常认识到自己资本有限，因此开始管理别人的钱。当他们从事这些业务时，除了交易系统，他们还运用许多其他系统。自雇型交易员通

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

常坚持什么都自己做，受到时间、专业知识和沮丧情绪的限制，他们的结果通常是失败的。大多数希望成为专业基金经理的人都有自雇型交易员的心态。

你属于这两类的交易员吗？旁人是如何劝你的？他们又是否属于这两类？现在，让我们来看看右边的两个象限的交易员类型。

企业型交易员拥有系统并开发系统

这类交易员把交易业务当做一组系统。他们使自己的系统尽可能自动化，然后培训员工来操作这些系统。完美主义者不可能开发自动化的系统，但开发这样的系统就是解放自己。

我见过的企业型交易员全部是系统交易员，一切自动化。数据进入后，计算机处理，然后自动发送交易指令。这些交易员不断寻找办法，使一切自动化。如果有哪项业务是重复性的，他们就把它程序化、自动化，尽可能减少人工操作。结果是，企业型交易员可以把业务交给其他人，自己做其他事情。这些交易员知道系统会有效工作，因为那是他们自己开发的系统。系统可能并不完善，也可能不会带来巨额收益，但系统会在既定参数的范围内持续不断地工作。此外，企业型交易员还设计系统来吸引新的资金与客户，管理后台，并持续不断地对当前系统进行研究。当雇员离职时，他们可以训练其他人来操作系统。

要成为企业型交易员有几个步骤。第一步是有能力开发或购买经营业务所需的所有业务系统。例如，企业所有者需要知道资金管理是交易业务的关键部分，需要有一个系统控制资金管理。他们还需要建立系统来管理研究、数据、后台会计以及其他相关人员。

一旦系统到位，企业型交易员必须分派员工运行系统。这需要良好的领导才能。企业所有者是拥有自己的系统并聘用优秀人才来操作它的。因此，企业型交易员最终会成为超级交易员并赚到钱，而且不需要花费时间进行交易。企业及其雇员都为企业型交易员工作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

投资型交易员投资系统

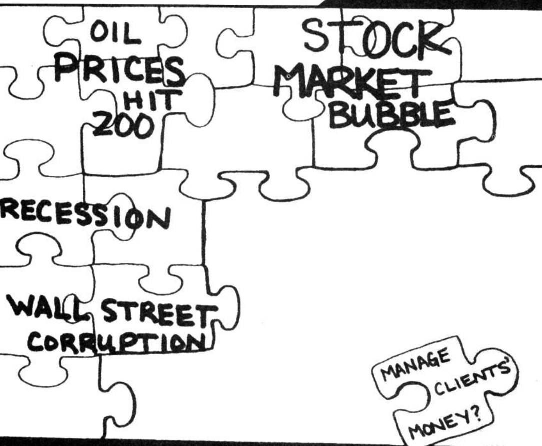
当交易员投资于系统，让系统为他们创造丰厚的回报而不需要花费自己的时间和精力时，他们就成为投资型交易员。例如，在我的《通向财务自由之路》一书中，我提到了沃伦·巴菲特的投资准则，如果你读了，就会发现，他的主要准则是投资拥有优良系统的企业，而这些企业往往都获得高额的回报。一旦发现这种投资机会，你就不再需要工作了，这个投资会让自己的钱滚滚而来。投资型交易员因此可以让钱为他们工作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三部分

交易系统设计



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

设计适合自己的交易系统

杰克·施瓦格在写完《市场奇才》系列的两本书后，得到了一个重要结论：所有超级交易员都研发适合自己的系统。我个人认为这是获得成功的一大秘籍。以下是设计适合你自己的系统时，需要考虑的一些标准。



交易系统要适合自己

1. 要了解自己，否则就无法设计适合自己的系统。
2. 了解自己以后，你就可以着手制定目标，并设计与这些目标相匹配的系统。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 你对宏观市场持何种看法？你的系统需要在多大程度上适应你对市场大局的看法？如果你认为美元在未来 5 ～ 10 年注定要崩溃，这对你研发交易系统的思路有何影响？
4. 了解自己对市场的解读，因为用于交易的其实是你的市场理念。你对市场的个人看法会带给你怎样的交易优势？了解以上基准，你就可以设计适用的交易系统了。

例如，在随机市场中，由于市场大趋势未适应你所期望的价格波动，从而假设你认为市场并非是真的随机。在这样的市场中，你或许认为最好的挣钱方法就是找到这些市场趋势并利用趋势获利。如果这是你的基本理念，那么你是否可以做到以下几点：

◎买不受追捧的品种？没有人喜欢买失宠的东西，或许这并不适合你原先的优势理念。

◎像机构操盘手一样高抛低吸？这是一种非常另类的心理状态，你可能不会这么干。

我可以列举许多市场理念，并且列举许多因为不符合这些市场理念而难以实施的交易行为，希望现在你已经对这一准则有所理解。你必须确立能给予你优势的市场理念，只有在符合你对市场的理念时，交易才能轻松进行。

5. 你必须理解组成一个交易系统的各个环节，以及你对这些环节的个人解读。例如，你怎么看待计划、建仓、止损、获利回吐和头寸大小？同样，正确的理念能确保你轻松交易。假设你要抓住趋势，你就要有止损的理念。这意味着在买进卖出的交易中你很容易遭受双向损失。但是，一旦捕捉到一波大趋势，你的总回报将是最初风险亏损的许多倍。
6. 我的理念是，交易系统的特点在于其生成的风险倍量分布。R 代表交易的基准风险，R 倍数则以比率表示基准风险所能带来的利润和损失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们还要讨论更多的细节。系统分布应显示均值和标准差，有了这些信息，你会发现交易很简单。首先，你要确定交易系统的风险倍量分布，以此框定你觉得合适的交易盈损范围。

7. 你还要问自己，“系统必须在什么条件下才能更适合自己的交易？”虽然我能提供许多建议，但这毕竟是你对交易的要求，要让系统适合你。

下面列举了一些条件。

◎系统是否符合我的理念？

◎我是否完全理解系统的运作原理？

◎我是否理解系统在不同市场类型下的运作方式？

◎我相信系统的最初测试结果吗？

◎我对系统操作的交易是否满意？对于按时无误完成交易是否有信心？

8. 你还必须问自己：“我该如何管理头寸以达到交易目标？概率是多少？根据系统的风险倍量分布，我是否能做到？”如果你有正确的风险倍量作为参考，以上问题就可以在模拟交易中获得答案。

最后你还必须自问，如何才能确保自己的系统已经符合以上要求，并成为适合你的交易工具？当系统还不够完善时，如何调整系统？抑或你是否会改变条件？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易理念

交易者有许多不同类型，区分的标准之一就是交易的基本理念。根据不同的理念，操作手法截然相反（比如对波段交易的趋势跟踪）。只要你对此有足够信心，并采取降低风险的操作手法，你完全可以秉持任何交易理念。

◎趋势跟踪型。基本理念是明显上涨时买入，停止上涨时平仓；反之，明显下跌时卖空，止跌时平仓。趋势交易的关键在于设定降低交易风险的买入卖出准则。

◎基本面分析型。基本理念是基于经济学的供求关系。你需要分析市场，找到市场需求并买入（理想状态是在需求出现前提前买入）。当你认为价格高到使需求有可能下降了，就卖出。你也许认为当供应量不足时，需求会上升而引发市场动向，但事实并非如此。以美国珍邮为例，美国有种19世纪的邮票，发行量极小，目前所知流传下来的不足百套。不过这些邮票并没有多大的市场需求，因此价格颇为合理。可是，若有50位集邮者愿意出价10万美元来购买，这种珍稀的19世纪邮票的价格就会飙升10倍甚至更多。

◎价值交易型。购买被严重低估的商品，预期市场会对其重新估值。对股票的估值应该有成百上千种计算方法，有些算法颇具参考价值。如果你喜欢价值交易，你就需要找到某种有效的估值标准或算法。

◎波段交易型。特定的交易工具（股票、期货或货币），其交易呈现特定的波段特征。无论以上哪种交易工具，都是当价格触底、过低或接近谷底时买入；相反，当价格触及或接近峰顶时卖出。买卖顺序不是重点，波段交易的关键在于发现可供利用的波段。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎季节性趋势型。理解季节性的真正关键在于你的理论必须要有事实作为基础。电脑找出的相关性往往纯属偶然。如果你发现某种商品在过去 20 年里的 18 年都在 5 月的前三天上涨，于是就赶在 4 月底那一周购入，那么你的依据很可能只是数据的偶然。你需要类似以下的具体凭证：11 月 ~5 月期间，由于养老基金拟在此间大量入市，股票市场有望上扬。

◎跨期跨品种套利型。这种手法已属专业操作范畴，要求交易者能建立长短不同的仓位，灵活移仓，并严格将风险控制到很低。比如，你可以买进 11 月并卖出 3 月的期权合约，也可以买入一种货币同时卖出另一种。这些都是用相对少量的资金做成大笔交易的专业人士常用手法。

◎套利交易型（主要是专业投资者所为）。这需要你找到能给你带来巨额利润的空间。比如，在货币衍生品出现之前，我的一个客户就发现，白糖既可以在伦敦市场用英镑交易，也可以在纽约市场用美元交易。他就在两个不同的市场倒英镑与美元的差额，当时唯有他这么做。据他回忆，当年只要有白糖的买单他就会抛售差价。当然，这种情况并没有持续太长时间，可是在他这种利用货币差额盈利的方法最终被识破前，获利就像从婴儿手里抢糖吃那么简单。当然，套利交易的关键就在于找到这样的盈利空间，并想出如何利用其获利。

◎多市场行情分析型。在这种情况下我们假设某种商品（或衍生品）的价格是受同一时间其他多种商品的价格影响，而这种影响又不是简单的几种商品的相互关系。比如，金价的涨跌受石油价格、银价、美元及其他几种货币价格的影响。这种影响关系还随时间而改变。在这种情况下，交易此类商品就一定要同时考量多种相关商品的数据，找到当前的关联商品。当然这还不够，接着还得用对低风险概念来从这些关联商品的价格关系中获取利润。

◎自然观交易型。这里有一系列的次级理念。包括：情感波动、影响行为方式的生理因素、冥冥之中生成的神秘宇宙数学指令。只要合乎你的需求，并且你使用合适的风险控制技巧，任何理念都可以用于交易。

所有以上交易理念都可以体现在自己交易系统的菜单设置上。个人设置只是交易的一小部分，只因人们十分看重对正确投资的选择，故而此类理念才得以发展。事实上，各种不同的交易风格就是以这些设置的名目命名的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

系统设置并非想象的那么重要

我刚做上交易顾问时，我意识到人们谈论交易系统时，谈论的其实是交易系统的设置。设置只是完整的交易系统里的一小部分，但人们却把系统设置理解为系统。

让我们来看看最有名的交易系统——威廉·欧奈尔的 CANSLIM 系统[⊖]。CANSLIM 是 7 个英文首字母组成的名词，其含义是：

C：Current quarterly earnings	最近季度的盈利
A：Annual earnings increases	每年的盈利增长率
N：New product, new management	新产品，新管理方法
S：Supply and demand	供给和需求
L：Leader or laggard	行业龙头还是追随者
I：Institutional sponsorship	庄家或机构
M：Market direction	大盘趋势

当人们说起 CANSLIM，他们大多是讨论每个字母代表的细节。然而在我看来，CANSLIM 的设置对整个系统成功与否并不重要。

你需要考虑以下系统设置。

1. 测试无效设置。当市场需要测试某种区域时，设定就起作用了。例如，海龟法则曾经以突破 20 日均线作为入市交易的标准信号。因此 20 日

⊖ CANSLIM 系统的具体方法参见威廉·欧奈尔的《笑傲股市》（第 4 版），该书已由机械工业出版社出版。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高点被设置为受测试的试验区域，若突破后不能继续保持在该高点上方，就可以称为一个无效的测试设定。

2. 顶部反转设置。此时价格曲线会以抛物线走出新高，然后下降。这种设置往往是一波反向大行情的开始。
3. 回抽整理设置（多由趋势交易者使用）。这种情况往往是市场有一个可识别的明确趋势（设置为第一部分），之后反向回抽（设置为第二部分）。回抽后，仍恢复先前可识别的明确趋势。
4. 时间窗设置。这由你相信有些行情变化是受到某种“神秘自然观”作用所致，在某种特定时段起效。如果你有这种设置，它的核心就在于考虑确定这种设置的时间窗或时间条件。
5. 程序设置里的价格数据。在前面关于回抽整理设置的描述中，我举出了相关的例子，但这种设置还有许多不同的类型。
6. 基础数据设置。例如，一位分析师断定某种商品的需求可能受到压抑，而受压抑的需求通常意味着潜在的价格上涨，那么确认需求的上涨就可以设置为一个基础的数据。
7. 成交量数据设置。以阿姆斯指标为例，其包含的交易数据就可以作为一种批量指标设置。
8. 成分股参数设置。如果你从事指数交易，如投资标准普尔 500 指数，就可以通过观察进入指数中一些成分个股的走势，找出有前瞻性操作的重要信息。
9. 波动性设置。波动性大规模收缩，通常对应一波行情正待展开，因此可考虑对此做出设置。
10. 企业基本面设置。价值投资者有不同的方法来判断一只个股价格是否被低估，而价格被低估往往被设置为买入信号。沃伦·巴菲特在购买任何一只个股前，都会考察评估该上市公司多种业务基本面信息。这些都成为企业基本设置的类型。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

入　　市

虽然我和汤姆·巴索举办系统的知识讲座，但是我们仍强调心理、离场和头寸规模的重要性。在讨论会上有人说："即使是随机选择也可以赚钱。"汤姆·巴索说他从未这样想过。汤姆回家后做了有关测试：他随机选择离场时机和头寸规模，果不其然，这种方式时常也能赚到钱。



人们被普遍洗脑，相信成功就是挑选到最佳个股

我一度也对这个想法着迷，决定亲自验证它。我设计了一个可在 10 年间交易 10 种商品的系统，该系统始终持有所有 10 种商品的头寸。当某种商品

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的头寸降为零时，该系统需要根据抛硬币的随机结果来决定是持有该商品的多头还是空头。我把退出频率上升到最近 20 天实际平均值的 3 倍。我拥有一个 100 万美元的账户，为每种商品的头寸投入 1 万美元（保证金）。在账户中需要有 100 万美元才能确保在期货市场上一直持有所有这些头寸。我还为每个头寸增加了 100 美元作为备用的滞纳金和交易佣金，这表明使用随机选择的方式会产生高昂的交易成本。

使用随机选择的方法，意味着你放弃了自己拥有的特殊优势带来的好处。唯一可以赚钱的机会是偶尔捕捉到一个强大的趋势，而且还要求确保你的损失不太大和拥有正确的头寸规模。

我的试验结果和汤姆•巴索一样：这种方法可以持续赚钱，但这种方法赚不了很多钱，而且不得不遭受一些严重的损失，但是在十年间这种方法能够赚钱，前提是大市向好。

为什么有人在做选择时大惊小怪？谈及此我一般会讨论事先的设置。人们被普遍洗脑，相信交易成功就是挑选到正确的个股。但是事实绝非如此！

我 16 岁时买入第一只股票，它是我在《财富》杂志《1961 年年度回顾》报告中找到的前一年每股盈利增长率最高的股票。这证明在我的决定中包含一些调查研究，但没有其他选择。发现这只股票后，我花费 800 美元购买了 100 股，这就是我的选择。然后我眼看着它上升到每股 20 美元，而后又跌回原价，最终利润为零。我相信很多人都有过这样的体验。

你可以说我买错了股票，我本应该在微软公司或者伯克希尔－哈撒韦公司的起步阶段购买它们的股票，用我的 800 美元获得一大笔财富。但是，对于每一个这样的成功企业，都会同时有 1 000 家类似的企业最终消失得无影无踪，包括许多《财富》500 强企业。当时，我忽略了我现在教给别人的重要规则，仅仅因为我认为，获得成功唯一要做的就是选择正确的股票。我本应该设置 25% 的移动止损点。如果做了这样的设置，我开始时的风险将是 200 美元（按股价下跌 25% 时止损抛出计算）；当股价走向 20 美元时，25% 的移动止赢线意味着我的股票会在 15.1 美元时被强制卖出，获得的利润为 700 美元。我并没有选错股票，但我不了解实际赚钱的规则。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成功不在于选择正确的股票。道琼斯工业平均指数最初的30家成分股公司，在2009年仅存一家——通用电气。大多数公司被剔除出该指数，它们或者破产或者被其他公司兼并。对大多数公司而言，这种事情最终都会发生。选择股票并持有它直到你死，那绝不是投资盈利的神秘公式，除非你幸运到极点。

直到今天，许多人还是持有这种偏见。他们想要找到某只好股票、好的建仓价位和方式。当然，有关建仓所需的所有知识，感兴趣的读者可以阅读《通向财务自由之路》第2版第9章。

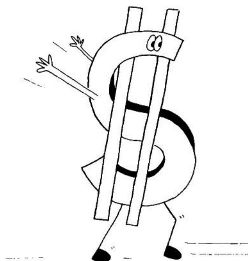
我们之所以讨论突破通道、移动平均、模式识别、预测、波动性突破、振荡器等因素，是因为这些年来建仓的信号不断发展。如何把握你的建仓，其关键就在于不要把建仓当做交易中最重要的环节去考虑，建仓确实不是最重要的环节。如同我的实验所证实的，随机建仓也能带来盈利。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

选股神话

既然大多数人都相信选股是盈利的关键，我就和大家分享这个神话的起源。

1. 按照章程，共同基金应该全部投入市场。但共同基金的任务不只是赚钱，而是做到盈利优于普通的市场，这恰恰是大部分市场无法做到的。普通基金无法超越市场普遍的盈利水准，因为他们一般投资于基准指数（如标准普尔 500 指数），他们相当于是在管理你的钱并向你收取管理费用。



让利润奔跑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 如果你一定要满仓操作，就无法管理仓位大小或做相应的风险控制了。就连资产配置，实际上也是仓位管理，好像是在运作，以确定在什么时间投资。
3. 需要说明的是，共同基金并不以其优秀的操作盈利，而是以其管理的大量资金本身获利。换句话说，它们的盈利基于你把资金交给他们管理。
4. 当股市走高时，大多数基金都能盈利，大多数人也都乐得从中获取一部分盈利。基金管理者也在 CNBC 电视上大讲特讲他们看好的股票。
5. 股市一旦走低，大多数基金都会亏损。
6. 多数普通投资者并不明白，最优秀的交易员都会离开共同基金，成为对冲基金经理，以便他们一展身手。他们很少选股，更多的是迅速截断亏损、让利润奔跑和合理管理头寸，以此来达到其盈利的目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

离场是赚钱的关键

我曾自己证明随机建仓并不影响交易盈利。选择随机建仓即代表放弃自己建仓方面的个人设置和个性化优势。盈利的唯一途径是时时捕捉强势行情，只能有小亏损，以及设置合适的仓位大小。

平仓离场设置如何才能捕捉到强势行情呢？在系统允许随机建仓的情况下，每笔卖出都会续以另一笔买入交易，并同时支付100美元的波动备用金和交易手续费。因此你默认的初始离场参数设置要足够大，以确保不至于频繁离场。与此同时，你也不希望自己走错方向，因为方向错误将导致你出现巨大的亏损。因此，为了使随机输入系统工作，我需要一个当市场的随机噪声或随机单边出现时，还能保持不出局的、足够大的初始止损。我决定以3倍于20日均线波动或ATR指标作为离场依据。

我喜欢简单，所以我提出的止损离场与获利离场非常相似，均以收盘价3倍于20日均线为依据。这样如果股价上扬，跟踪止损价位也会一起上扬；一旦波动性收缩，止损的参数也会向对我有利的方向移动。无论涨跌，离场的价格设置都对我有利。

这样离场设置的结果，使我能在单边市长时间存留而不至于空仓。如果逆市建仓，系统会很快帮我止损，并随机顺市再建仓。当然，如果运气好顺市建了仓，我将长时间持有而不止损，如是而已。只要带有简捷的离场设置，随机建仓的交易系统就能够遵从交易的黄金法则（迅速截断亏损，让利润奔跑），并实现总体盈利。

你所需要了解的第一种离场方式，就是止损离场。这种方式能限定你的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

初始风险值，也就是我之前所说的 1R（基准风险值）。

的确，存在两种初始离场方式：狭窄型（1R= 小风险）和宽泛型（1R= 大风险），各有其独到的优势。宽泛型能确保交易的持续时间，以便有机会使你盈利。因此，如果你希望成功，用宽泛型就会有更多的机会。类似的案例包括上述的 3 倍于均线波动离场和回抽 25% 离场方式，这些手段在股票交易中非常有用。如果你买入股票并想尽量长时间持有，最简单的方法是用 25% 跟踪止损作为离场点，跟踪止损还可以随着股价创新高而向上调整。



狭窄型止损风险小

另一种初始离场是狭窄型止损，这种狭窄止损 1R 风险很小。如果你判断正确，就不需要此种离场方式，因为狭窄止损设置会让你多次止损离场。然而，如果你想要在多重复合风险中获益，你会发现，严格的狭窄型止损具有某种优势。

我们举例说明。假设你买入一只强势突破了颈线位的 50 美元的股票，如果你把止损点放在颈线位之下，比如 45 美元处，这样多半都是对的。如果你设置股票涨 10 美元止赢，那么你的盈利只有两倍基准风险值的利润，或者称为 2R。

假设你把止损点放在只相差 1 美元的 49 美元处。如果该股随后继续上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

扬，该股就不会被止损。同样，当股价上涨 10 美元（从 49 美元涨至 59 美元）止赢，你就获得 10R 的利润，也就是你基准风险值的 10 倍。

事实上，你可能连续 3 次止损，导致 3 份 1R 的损失和 10 份 10R 的利润。这次你只做对了 25%，而你的总利润是 7R。

对此，你可能想："很好，冒一点风险，就赚了 7R"，可以用调整仓位大小来发挥作用了。如果你每次交易只冒 1% 的风险，这就意味着，无论每单风险是大还是小，要想达到 7R，你就要增长约 7% 的利润。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

超过初始止损线离场

当你给自己的交易系统做离场设置时，关键是要想清楚离场的目的。以下是离场的四个原因：

1. 割肉离场规避风险；
2. 利润最大化；
3. 避免过多的利润缩水；
4. 心理因素。

下面我就选其一例，说说怎样正确地结束交易以达到目的。假设你的交易目的是尽可能长久地跟随一波上扬行情，因此你需要一个宽泛的初始止损线，以免被市场上下清洗造成双重亏损；你还要给仓位足够的波动空间。随后，一旦你达到 4R 盈利目标，仍需追求利润最大化。注意上述各种交易目的构成一种市场理念。你的个人交易系统应该总是符合你的市场理念，否则你就无法用它交易。

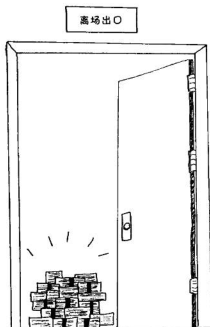
第一，要达到你的初始目标，你需要做宽松型离场设置。假设你选择了 3 倍于 20 日均线值，你就会有足够的回旋空间，以确保在随机噪声波动的市场你不会被止损。

第二，你要给仓位多一些股价上扬的空间。同样，你只需遵循 3 倍于波动值止损。结果，你的股价每创一次新高，止损价位也会相应抬高。

第三，一旦你的利润达到 4R，你就不会愿意把赚到的利润再退还给市场。那么当你达成你的盈利目标时，就可以将离场设置由之前的 3 倍波动值

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

- 紧缩到 1.6 倍波动值。这样一来，最坏的可能不过就是市场立即回抽，而你的系统帮你离场中止交易。假如你最新的止损是 0.5R，那么即便你的系统立即将股票抛出，也还剩下 3.5R 的利润。当然股价也可能继续攀升，那么你就有机会增收 10R 利润或更多。



某些离场能帮你赚大钱

这些离场设置都不难，但我考虑的是为达目标所需要的类型。由于系统没有经过更多的测试，因此系统没有得到进一步优化。这里没什么高科技，只是为达成交易目标进行的合理设置，是些简单的设置。别忘了你还有其他三种离场设置，但只有其中一个设置会随时生效：最接近市场价的那个。

要想为个人的交易系统设置适合的离场设置，就必须学习尽可能多的离场方式。请注意每一种设置都是用来离场和中止交易的。这样当你了解了自己交易系统的需求，就会更容易找到适合自己的离场设置。

谨记你设计适合自己交易系统的真正目的，是使这个系统能在一两种类型的市场环境下有效交易。大多数人的错误在于他们试图固守一种系统并操纵市场环境；你大可不必如此行事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

收益与风险

成功交易的首要原则是：永远在买入前设置好止损价位。一旦达到离场价位，你可以说："这次交易出了问题，我必须离场以保全资金。"

大多数有经验的交易员都有自己喜欢的离场标准。如果你是新手，不确定如何设置这个标准，我推荐你以买入价的 75% 作为普通股票的止损标准。如果你的买入价是 40 美元，当股价下跌到 30 美元或更低时止损离场。如果你从事期货交易，不妨计算出 20 日 ATR 指标并乘以 3，倘若期货合约跌到该价位就必须平仓。

你的初始止损设置代表你的基准风险。以刚才的 40 美元买入价为例，你的基准风险是每股 10 美元，我称其为 1R，这里的 R 就代表风险。只要懂得设置你的基准风险，你所有的交易结果就能以基准风险 R 的倍量来表述。

假设你的基准风险 R 是每股 10 美元，如果每股盈利 40 美元就是 4R 盈利。如果你每股损失 15 美元就是 1.5R 的损失，当股价突然狂跌时就可能出现超过 1R 的损失。

如果股价上涨到 110 美元该怎样用 R 值表示呢？你的盈利为 100 美元而基准风险为 10 美元，意即你获取的盈利为 10R。有意思的是，基金经理们总爱谈论能涨 10 倍的牛股。他们所说的 10 倍牛股是指在 10 美元价位买入并上涨到 100 美元的单只股票，也就是涨幅达到股价 10 倍的个股。不过我个人认为 10R 的盈利比 10 倍牛股更值得盘算也更容易获得。

当 1R 亏损等于每股亏损 10 美元时，达到 10R 盈利就要求股价上涨 100 美元。相比之下，要达到基金经理对 10 倍牛股的定义，股价要在买入价的基

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

础上上涨 10 倍，即从每股 40 美元上涨到 400 美元。那么当基准风险为 10 美元时，这 360 美元的盈利如何用风险倍量表示呢？盈利为 36R。

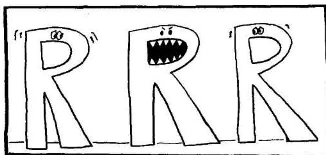
让我们做个练习，查看你去年完成的交易并换算成风险倍量（R 倍率）。你的基准风险值是多少？盈利和亏损的总额是多少？单笔交易的盈利或亏损是基准风险的多少倍？如果你没有为去年的交易设定基准风险值，不妨将你的亏损平均值作为估算基准风险的参照。

我们来看看这 10 笔交易是否能用基准风险表述。这里有 3 笔亏损：-567 美元、-1 333 美元和 -454 美元。平均亏损额为 -785.67 美元。那么我们假设这个值为基准风险即 R 的原始值。我们现在换算的 R 值用于设置交易系统的风险倍量，如表 3-1 所示。

表 3-1 用风险倍量换算盈利和亏损额

仓位	盈利或亏损（美元）	风险倍量（R）
1	678	0.86
2	3 456	4.40
3	-567	-0.72
4	342	0.44
5	1 234	1.57
6	888	1.13
7	-1 333	-1.70
8	-454	-0.58

当你把整套交易数据换算成 R 倍率，你的交易系统就可以用 R 值做很多运算。比如你可以算出你交易产出的所有 R 值的平均值，即预期均值，它能以风险倍量体现个人系统多次交易后的平均值。



R 的平均值表示预期均值

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



虽然我建议在完成至少 30 笔交易之前你不要过早确定自己的基准风险即 R 值，但我们现在还是继续以表 3-1 中的 8 笔交易为例，算出平均的风险倍量为 0.68R。这带给我们什么信息呢？

预期均值告诉我们平均每笔交易的盈利为 0.68R。如果完成 100 笔交易盈利就是 68R。

标准差能够告诉我们系统完成交易的盈亏波动情况，比如本例中的标准差为 1.86R。以此为例，预期均值和标准差间的比率就能检验交易系统的优劣。在我们的小案例中这个比值是 0.36，得分优异。我想如果继续完成 100 多次交易这个比值还会大幅缩减。总之，比值如果保持在 0.25 以上，这个系统就可以使用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

首要任务
把握每笔交易的风险倍量

要把握交易系统中的风险倍量及期望收益，最简便的方法是每天计算相关数据。制作一个电子表格并每天在上面记录一些简单数据。这个表格只需基本的五列。

1. 识别列（记录每笔交易的内容和时间）；
2. 入市风险（建仓价格和设置的止损点位之差乘以你买入的股数）；
3. 买入股数；
4. 卖出股票时的总收益或总亏损（可以是扣除佣金费用之后的）；
5. 风险倍量（列 4 除以列 2）。

你也可以加入其他列，例如建仓价位、头寸方向（空头还是多头）、平仓价位，以及该笔交易中风险头寸占总资金的百分比，等等。然而，这些列对于计算交易系统的风险倍量及期望收益并非至关重要。

当你完成以上步骤后，你将获得重要信息。第一，你强迫自己写下并记住你设置的初始止损点位。在做这项工作时不可能自欺欺人，你必须清楚自己的止损点位。这个操作就是为了让你减少亏损。这将迫使你在入市前设定好退出点位并监控你是否认真执行止损原则。如果大多数交易中你的损失都小于初始计算的入市风险，即亏损小于 1R（一个风险倍量），这说明你非常注意止损；如果大多数时候你的损失都超过初始入市风险，那就说明你没有注意止损，或者你交易的品种波动太剧烈，以至于你无法在预期点位顺利离场。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二，这个操作迫使你用尽可能简单的方式来计算每笔交易中的 1R。你自问：这笔交易在最坏的情况下总共可能面临的亏损是多少？然后你记下数字，这个值就是你建仓的价格和设置的止损点位之差乘以你买入的股数（列 2 数据）。虽然这个 R 值与买入的头寸规模大小有关，但总亏损或总盈利（列 4）中也乘以了头寸规模，因此将二者相除来计算风险倍量时，头寸规模的因素就抵消了。

第三，这个操作迫使你计算每笔交易的风险倍量。平仓后，你可以将实际盈亏与最初计算的入市风险进行比较，看其与预定结果相比是大还是小，相差幅度多大。这个信息很有价值。

第四，这个过程迫使你思考你每笔交易的风险收益比。你将意识到，除非潜在回报是潜在风险的 3 倍或以上，否则就不要交易。

第五，这个操作提供了一个简单而动态地计算交易系统的期望收益值的方法。你只需将你做的每笔交易的风险倍量全部相加，然后求得平均值，得到的就是目前你的交易系统的期望收益值。通过这道操作，你将更清楚你目前的状态，了解你通过这个交易系统做出的每笔交易的平均期望收益，并知道它变化的原因。

举例来说，当我要求我的一位客户给我发送他做的投机交易电子表格时，很明显他的实际交易情况根本不是他口中描述的那样，这些交易情况详见表 3-2。比如，根据他的定义，他的交易系统正确率为 60%，交易 1 000 股股票，每股的入市风险只有几美分，收益也是几美分。换言之，这是一个亏损和盈利都等于 1R、盈利概率为 60% 的交易系统。他说他的系统做出的交易决策在 60% 的情况下都是对的，这个我不予质疑；但他在风险倍量问题上弄错了，他并不清楚他交易系统的风险倍量的分布，而这也恰恰是大多数交易者都存在的问题，这一现象更深刻地证明了这项列表操作的重要性。从表 3-2 中可以观察到，他 50% 的利润来源于单笔交易（第 7 笔交易）。虽然这个表格的样本中只有 40 笔交易，但我推测，这种现象在他的交易中很普遍。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

表 3-2 一组投机交易数据

交易	品种代码	数量	价格	初始风险	总盈/亏	风险倍量	系统盈利概率（%）
1	XCIT	400	44.375	100.00	550.00	5.50	1.000
2	XCIT	400	40.688	100.00	125.00	1.25	1.000
3	XCIT	400	40.188	100.00	400.00	4.00	1.000
4	XCIT	400	40.375	100.00	200.00	2.00	1.000
5	XCIT	400	34.500	100.00	275.00	2.75	1.000
6	XCIT	500	35.500	125.00	-156.25	-1.25	0.833
7	XCIT	500	28.500	125.00	1 906.25	15.25	0.857
8	XCIT	500	30.125	125.00	-531.25	-4.25	0.750
9	XCIT	500	26.625	125.00	-125.00	-1.00	0.667
10	XCIT	300	23.563	75.00	150.00	2.00	0.700
11	XCIT	400	28.000	100.00	125.00	1.25	0.727
12	XCIT	400	30.000	100.00	-450.00	-4.50	0.667
13	XCIT	961	26.297	240.00	480.50	2.00	0.692
14	XCIT	400	27.625	100.00	-200.00	-2.00	0.643
15	XCIT	1 000	27.813	250.00	-62.50	-0.25	0.600
16	XCIT	300	41.906	75.00	-121.88	-1.63	0.563
17	XCIT	500	40.625	125.00	31.25	0.25	0.588
18	XCIT	500	42.000	125.00	-31.25	-0.25	0.556
19	XCIT	300	37.563	75.00	0.00	0.00	0.526
20	XCIT	500	38.496	125.00	-60.55	-0.48	0.500
21	XCIT	300	35.125	75.00	9.38	0.13	0.524
22	XCIT	300	34.000	75.00	412.50	5.50	0.545
23	XCIT	300	33.250	75.00	-93.75	-1.25	0.522
24	XCIT	300	37.875	75.00	-37.50	-0.50	0.500
25	XCIT	400	29.188	100.00	175.00	1.75	0.520
26	XCIT	400	28.313	100.00	200.00	2.00	0.538
27	XCIT	400	29.484	100.00	-193.75	-1.94	0.519
28	XCIT	400	31.188	100.00	-200.00	-2.00	0.500
29	XCIT	100	35.063	25.00	-37.50	-1.50	0.483
30	XCIT	400	33.813	100.00	-200.00	-2.00	0.467
31	XCIT	400	33.000	100.00	75.00	0.75	0.484
32	XCIT	500	34.063	125.00	125.00	1.00	0.500
33	XCIT	500	35.625	125.00	125.00	1.00	0.515
34	XCIT	500	35.125	125.00	156.25	1.25	0.529
35	XCIT	500	35.563	125.00	187.50	1.50	0.543
36	XCIT	500	33.875	125.00	281.25	2.25	0.556
37	XCIT	600	32.188	150.00	262.50	1.75	0.568
38	XCIT	450	34.000	112.50	84.38	0.75	0.579
39	XCIT	600	34.125	150.00	150.00	1.00	0.590
40	XCIT	500	33.184	125.00	-169.92	-1.36	0.575
期望值					3 815.66	0.75	

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



表 3-3 排序后的风险倍量

排序后的风险倍量	排序后的风险倍量	排序后的风险倍量	排序后的风险倍量
-4.50	-1.00	1.00	2.00
-4.25	-0.50	1.00	2.00
-2.00	-0.48	1.00	2.25
-2.00	-0.25	1.25	2.75
-2.00	-0.25	1.25	4.00
-1.94	0.00	1.25	5.50
-1.63	0.00	1.50	5.50
-1.50	0.13	1.75	15.25
-1.36	0.25	1.75	0.75
-1.25	0.75	2.00	
-1.25	0.75	2.00	

另一个有趣的现象是他的交易连续 4 次发生了亏损，且损失都是 1.5R 风险倍量或以上。他在 8 笔交易中也有 6 笔产生了亏损。即使他的交易系统拥有 60% 的准确性，还是会出现意料之外的亏损。

此外，他还出现了许多大于等于 2R 的亏损状况，我怀疑这种数额巨大的损失是心理因素造成的。消除这类失误对于做好交易非常重要。

你可以将这些风险倍量引入模拟交易系统，并通过模拟体会真正的交易过程。这样，你将更快熟悉交易系统。

练习

模仿表 3-2 制作表格。在每一交易种类中，写下最坏情况下可能产生的结果：如果价格下跌或被迫止损你将亏损多少？将这一数字定义为风险倍量为 1R 时的亏损，也就是我们上面计算的入市风险。当你平仓后记录下盈利或者亏损的实际数额，将其与入市风险相除，你将得到本次交易的风险倍量值。

一边做交易，一边加总你所有交易的风险倍量值，并除以总交易次数，将得到在此交易系统中持续交易的期望收益值。注意每一笔新交易对系统期

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

望收益值的影响。

我建议你按这种方法搜集 100 ～ 200 次交易数据，这样将有利于你掌握交易系统较为准确的期望收益情况。此外，你会了解系统中风险倍量值的准确分布，以便对其进行模拟。切记要注意市场类型，并只在该交易系统适合的市场中交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

卓越交易系统的六要素

在学习投资交易时，多数人都接触到大量错误信息。令人怀疑是不是存在一个专门的情报机构，大肆发布错误的信息以使得普通人无法在金融市场获利。因此，要成功地交易，你必须了解交易的六要素。

1. **可靠性**。赚钱的次数在交易中所占比例是多大？大多数人对于这一点非常在意。他们希望自己的每一次决策都是正确无误的，因为教科书上说如果成功次数没有超过70%，那么就是失败。然而事实上，如果你有30%的决策正确，你仍然能够从交易中谋得不少利润。
2. **交易利润与损失比**。在之前的章节我们已经讨论过了，从风险倍量的角度来思考和处理交易问题。你希望损失能小于等于1R，而盈利则是R的多倍。本质上来说就是交易的黄金准则：截断亏损，让利润奔跑。这是成功的秘诀，但大多数人很难做到。
3. **交易成本**。我最初交易时，建仓平仓每次花费65美元，交易成本的影响甚大。如今投资者可以以每股几美分的花费顺利进出市场，费用下降了不少。但对于活跃的交易账户，交易手续费仍然是影响盈利的一大因素。多年前，我是一个买卖频繁的交易者，最后我发现，一年交易下来，虽然我盈利了30%，但所交的手续费总额超过利润。因此，即便当前交易手续费折扣很多，但交易成本仍然很高。
4. **交易机会**。假设你每笔交易的平均利润为1R，如果你每年交易50次，你将获得50R的利润。当你的交易次数提高到500次，你获得的收益

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

更加巨大，达到 500R。

5. **资金规模**。如果账户资金较少，一般较难获得可观的回报，若账户规模达到一定程度，相对来说更容易获得较好的回报。很多账户资金太少，几乎无法自如交易，相反，如果账户规模过于庞大，建仓平仓都对市场价格有较大的影响，获得较为理想的回报也会变得比较困难。
6. **资金管理**。资金管理是交易过程中我们应该买卖“多少”的关键因素，它几乎左右了我们交易绩效的 90%。

大多数投资者都希望自己做出的每个交易决策都正确，但是即使你实现了 99% 的正确率，面对以下情形，你仍然可能破产或被市场扫地出门。

1. 账户资金不足，一旦决策失误，就可能破产出局。
2. 头寸过大，一旦决策失误，也可能破产出局。
3. 单次亏损过大（不管资金管理如何），吞噬了之前所有的利润（或许是因为你的止损位设置很小，但由于止损不及时，亏损达到 100R）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功的要素

很多投资者没有意识到市场上的一个普遍现象：在任何特定的时刻，都有一部分人采取做多策略，一部分人采取做空策略，而另一部分人选择平仓出局。不同的投资者拥有不同的交易系统、不同的投资理念，他们持有相异的仓位但都能在市场上赢得回报。他们对市场趋势有不同的看法，但他们按自己认为风险较低的交易系统来交易。一个风险较低的交易系统是：系统长期期望收益为正值，资金管理策略使这种交易系统能够承受住最坏的短期情形以保证系统能够达到长期期望收益。这种系统只有在其适合的市场交易时风险才较低。

即便不同的投资者拥有不同的投资理念、不同的交易系统，甚至有些持有同一品种完全相反的头寸，只要他们的系统具有以下特点，他们都可以获利。

- 他们均拥有一个经过反复测试的和期望收益率为正值的交易系统，能够在设定的市场环境中获利。
- 他们都有一个符合其交易习惯和投资理念的交易系统。正是由于该系统与其理念及思维存在一致性，所以在其协助下交易才能获得利润。
- 他们完全理解自己的交易理念，并明白如何使用该理念来做出低风险交易决策。
- 他们都理解，一旦进入交易，必须时刻监控自己是否出错，何时必须立即离场。这些设定决定了入市风险（1R）的值。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎他们对每一交易都进行细致的收益风险比率计算。对于程序化交易者来说，这是他们交易系统的一部分；对于非系统化的随意型交易员来说，这也是他们投资之前进行评估所要考虑的。

你现在应该明白以上五要素如何引导交易员取得了成功，但是，还有另外五要素在交易中也占据同样重要的位置，在某些情况下甚至比上面列出的五要素更为重要。

◎他们都有一个严谨的交易计划来指导交易。我多年来一直向投资者大力提倡这一点，宣扬交易计划的重要性。大多数公司需要融资计划，但与公司的融资计划同样重要的是，作为个人你也需要制定一个交易计划来帮助你开展投资事业。

◎他们都使用资金管理策略。他们有清晰的投资目标，并记录下来，这是大多数交易者都做不到的。他们明白资金管理策略是实现这些投资目标的关键，并且已经研究出资金管理算法来计算达到目标所需要的头寸规模。

◎他们知道，交易行为涉及个人心理学范畴，深受交易者心理因素的影响，因此他们花费了大量的时间和精力来调适自己的交易心态。这个领域也是我个人多年以来集中精力攻克的重点领域：引导交易者更有效率地交易而非盲目做出决策。

◎他们愿意对自己的交易结果负全部责任，对结果好坏全盘接受。他们知道，所有交易结果都是自己创造的，因此能客观地看待亏损，并通过减少错误来创造更好的收益。

◎最后一条关键要素：不按照交易系统和交易计划来交易是在犯错。据以往经验数据证实，此类错误造成的平均损失高达4R。此外，如果你平均每个月出现一次失误，即便你有一个盈利的交易系统，也可能亏损连连。要使自己的交易决策更有效率，就要避免犯此类错误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“无用论”心理

在深入进行市场研究的过程中，我们最不应该说的一句话就是：这没有用。我经常给客户布置一些市场研究任务，为他们指出一个大有可为的市场研究方向。然而4个月后，当我再次见到他们时，发现他们在做一些完全不相关的事。当问及我为其指示的研究领域时，他们的回答通常是“那没什么用”。



“无用论”心理

这一负面回答封闭了我们通向创造性研究成果的道路，似乎那个领域完全没有任何值得探究的潜力。更好的回答应该是，“那样不奏效，因为……”，这类回答表明某种研究无用的原因，甚至能提出一个替代性的研究方案。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下面举例说明为什么“无用论”心理会关上创造性研究的大门。

我有个客户设计出一个十分有效的获利离场方式。入市后，他一开始将止损幅度设置得较宽，只要市场持续走强，这个幅度就保持不变。一旦市场横盘或是上升趋势逐步放缓，他便将止损幅度相应缩窄。这样一来，他能很好地保住自己的获利。听起来挺不错，我也这么认为，尤其是当市场再次恢复上升趋势时，这个系统还会再次发出入市信号。然而约 9 个月后，这位投资者陷入亏损。当我问起他的止损表现时，他却说他已经放弃了。问其原因时，他的回答是：“这个方法在我增加头寸时就失效了。”他的回答并没有解释清楚失效的原因，更没有提出替代性方案，而是直接选择“无用论”并把这一想法彻底抛弃。

我曾经与另一位客户合作，希望开发出一个好系统。我们一起讨论了高风险倍量交易，他还设计了一个系统，能适用于我当时跟他提到的一种市场情形。他解释这个系统可以带给他高达 5 个风险倍量的收益，而且这些信号在 40% ～ 50% 的情况下都盈利。我认为这个系统非常不错，并建议他在一段时间内专门只根据该系统信号交易，以此测试系统性能。此外，他决定对这些信号的具体参数进行研究，并每天给我发一封邮件报告系统情况。但后来系统发出的信号他一个都没有采用，而且，他不再给我发电子邮件，只告诉我那些信号没用。我让他发送相关的数据以证明为什么这些信号没用，他说他以后会处理这些事，希望我别管这件事，等他有空再说。“毕竟，”他说，“我已经告诉你了，这个系统没有用。”

“没有用”，一个潜在的获利机会再次被三个再简单不过的字扼杀了。

上述案例说明了一个重要道理：你的思维方式完全可能改变一个想法的实际效用。人们说在爱迪生成功发明电灯之前，曾经历过数以万计的失败。他本可以在任何一次失败后说“没有用”，但“无用论”并没有阻止他追求成功的步伐。相反，他分析了实验失败的原因并利用这些信息找到了更好的方法。任何时候他都没有放弃，没有说“这没有用”！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

分清什么没有用

当你拥有一个交易系统或者想法时，你必须知道什么情况下它真的对你没用。当你对某个想法研究透彻后，你就会知道你想要达到的效果，而当它无法达到这个效果时，你可以清楚地知道原因。经过这样一个过程，你就能更加清晰地明白接下来该怎么做。

例如，最大不利变动幅度（MAE）意旨交易员不能让亏损过度扩大，它可以提示交易者控制止损点位，但应用到实际交易中时，你会遇到一系列问题。虽然它在一定程度上有助于盈利增加，但与 MAE 的使用复杂性相比，这点盈利就显得太微薄了。这时 MAE 没有起太多作用，主要原因是：①使用 MAE 来止损，还不如直接使用更宽的止损幅度，这样产生的损失还会少一些。②一些高风险倍量的盈利交易被过早平仓，无法实现盈利，甚至成为亏损。上述两个原因阻碍了盈利交易风险倍量的增加。

当然，你大可以接受这个概念，并下决心一定要将它研究透彻，当你发现它真的不太有用时，你就会知道其中的原因。这也未尝不是一件好事。

逻辑上，你也可以以“失败”的教训作为下一个研究计划的基石。例如，我注意到在少数个案中，当高风险倍量的交易被迫平仓后，系统一般还会发出重新入市的信号来捕捉这个机会。当你研究市场交易，并找到某一想法“没有用”的原因后，这个原因能够带给你更好的想法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实际交易的检验

在对交易过程、系统设计、资金管理，以及个人财产积累成功建模后，我惊异地发现做错事几乎是我们的天性，就好像我们降生到这个星球上是为了想方设法把生活搞得一团糟。你对于交易中的亏损做何反应？你是否对交易进行了模拟？你是否仔细做了自我研究？你对自己和自己的交易事业做出怎样的决定？

读到这里，你应该知道了很多如何改善交易绩效的方法。那么你是否有充分的理由说服自己用一个月（甚至半年）的时间来制定好的投资计划并实施本书的许多想法呢？你很可能回答没有。究竟是什么阻止你这么做呢？

如果你没有立即感受到完成这一任务的紧迫性，是时候做一些功课来找出你那些自我挫败的想法和借口了。想一想当你每次放弃自我研究及改善自身交易绩效的努力时，你通常给自己找什么理由？

你的借口可能是："我很绝望，我的资金已经所剩无几，是时候该赚点钱了。我真的不想重返工作岗位，所以我要尽快赚钱。我确实没有时间来规划细致的投资计划了。相反，我只需要凭直觉在市场上交易就行。"

对于你失败的理由或者没有采取行动的原因，你都倾向于有一系列合理化的辩解。这些辩解是什么？你可能解释："在阅读了撒普博士的《超级交易员》后，我的交易并没有太大进步，那是因为……" 你可能还会用到更差的借口："为了提高交易技巧，我一口气买了 20 本书，但我一本都没看，因为……"

没有计划，不知道自己怎样改善交易，这些都是自我规范的行为。或许

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



实际交易的检验

你现在还没有感到这些行为带来的后果，但我希望你能够用 30 分钟时间来想想你的借口，为什么你不能让自己制定计划、努力改善交易？让自己静下来，诚实地面对自己。你肯定会为自己的行为找借口，但这项练习的目的就是找出你的借口是什么。

立刻行动！利用 30 ~ 60 分钟，写下你的借口。

对自己诚实，你会找到自我的不足。你还会找到阻止你在生活中做出积极改变的消极想法。你对自己越诚实，这项练习越有价值。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

树立信心

下面是一封来自客户的电子邮件。

尊敬的撒普博士：

过度自信是我在交易过程中遇到的难以攻克的问题。当我的自信心不够时，我无法大胆地交易，也很难在交易中成功。自信时，我会将所有的顾虑抛之脑后，最终落得损失巨大。请教你，当自信恶性膨胀时，如何维持一个适度自信的健康心态？

真诚的

××

首先，你必须了解自己。这不是容易迈出的一步。大多数人都不愿意深入了解和探索真正的自我，他们惧怕未知的自己。相反，他们只说："我已经认清了自己。"但是，如果仅仅因为你不愿意探究自己的问题，就将你拥有的无限潜力闲置而不去发掘它，那岂不是很可惜？

一旦你足以了解自我，就可以根据自己的承受能力设置目标，并建立适合自己的交易系统。只有这样，你才能有信心来交易这个系统。

如实回答下列问题，以便建立一个真正适合你的系统。

◎ 你是否写下了自己对于宏观大背景的看法，而你现在的交易系统是否与这种想法一致？

◎ 你是否记下自己对市场的理解（什么可行，什么不可行），你现在的交易系统是否与这种理解一致？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



遵循步骤，交易之花更绚丽

- 你是否记下自己对交易系统每个组成部分的想法，你现在的交易系统是否与之一致？
- 你的投资目标是否明确，你的资金管理算法是否与你的目标一致？
- 你的交易系统在什么市场环境下有效，在什么市场环境下失效？

通常，如果你的交易系统符合上述所有条件，你对于自己的投资就会非常有信心。如果不符合，那么你有更多的问题需要回答。

- 你对自己的交易系统感觉自信的标准是什么？
- 你是否充分了解自己的交易系统在六种市场情形下的表现？在这里，我指的不仅仅是它的平均表现，而是统计异常值（即两倍标准差与均值的差异范围）。你是否对此感到满意？此外，如果你的交易系统在一段时间内表现良

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好，高于市场平均水平，你是否清楚，在这种情况下，低于平均水平的表现通常也是紧跟其后？

◎ 对于最坏的情况，你是否制定了应变计划？你如何尽可能防止这类潜在的风险发生？这是信心的重要组成部分，如果你没有做好准备，就不应该轻易下场交易。

◎ 最后，你是否有每日更新的数据程序来跟踪交易？这个程序的目的是：①保证执行你事先制定的计划；②防止发生交易错误，或至少防止你在错误面前重蹈覆辙。如何建立这样的程序，在本书最后一部分讨论。

交易如同生意。大多数生意失败是因为缺乏计划。像对待生意一样对待交易，而不要把它仅仅当做一项爱好。如果你没有做到上述要求，就会出现你所说的过度自信问题，在一次胜利后将风险意识抛到脑后，紧接着就是一次大亏损。如果你做到上述要求，你将会发现，你能够理解市场的宏观大背景，你的交易表现也会更加具有持续性，并不断稳步上升。

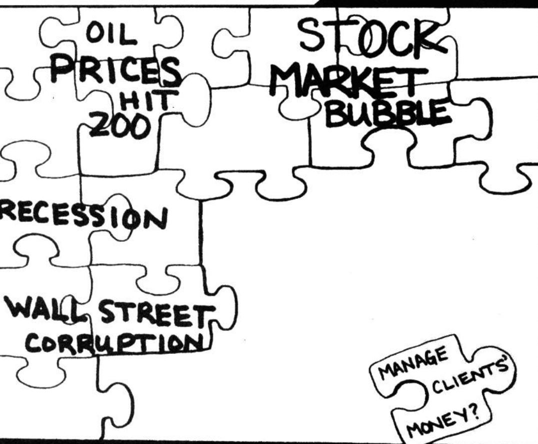
我见过很多大型投资机构，它们的很多交易员都没有做到上述要求。他们大多数表现欠佳或最终失败。我也给一些投资机构（以及很多个人投资者）做过这些方面的培训，教他们做到上述要求。当他们做到后，这些人的交易事业往往会蓬勃发展。亲爱的读者，你是否能做到？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四部分

资金管理的重要性



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

系统优劣与资金管理

资金管理的目的是什么？它是帮助你实现投资目标的交易系统的一部分。你可能拥有世界上最好的交易系统（例如，该系统在 95% 的情况下都能赚钱，而且平均来说每次盈利获利是每次亏损损失的 2 倍），但是如果你孤注一掷，碰巧在一笔亏损的交易上投入百分之百，那么只亏损一次就可以导致破产。这就涉及资金管理的问题。

建立交易系统的目的在于确保你通过资金管理更容易地实现投资目标。如果你观察一个系统的期望收益与其风险倍量分布的标准差的比率，你就可以大概知道通过资金管理的方式来实现目标收益会有多容易。表 4-1 给出了这个比率和交易系统优劣之间的大致对照。

表 4-1 交易系统优劣对照

系统期望收益与其风险倍量标准差的比率	交易系统优劣
0.16 ～ 0.19	较差但可用
0.20 ～ 0.24	一般
0.25 ～ 0.29	较好
0.30 ～ 0.50	优秀
0.50 ～ 0.69	卓越
0.70 及以上	圣杯

如果交易系统不理想，虽然你也可能实现投资目标，但系统越差，实现的难度就越大。然而，如果采用圣杯系统，你会发现即使是再高的投资目标也不难实现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当然，交易系统中还有另一个重要的变量：交易系统给出的交易信号的次数。如果一个系统期望收益与其风险倍量的标准差的比率高达 0.75，但它给出的交易信号为一年一次，那这也算不上是圣杯系统，因为它并没有给你足够的交易机会。但是，如果一个比率只有 0.5 的交易系统给出的交易信号为每月 20 次，也算是圣杯系统，部分原因是它给了你更多机会赚钱。

针对系统优劣，我研究出了专门的衡量方法，它将交易信号的次数这个因素考虑在内，我们称之为系统优劣指数（SQN）。在这个问题的研究上，我们已经发现了几个重要现象：

- 要建立一个风险倍量平均值（也就是系统期望收益）与风险倍量标准差的比率高达 0.7 的系统很难。例如，如果我采用比率为 0.4 的交易系统，即便再加入一次盈利为 30R 的交易，即风险倍量高达 30R，这样只会导致风险倍量的标准差增加的幅度超过其平均值增加的幅度，从而导致分母增大、比率更低。因此，想要交易系统达到圣杯级别，我们需要大量的盈利交易，而且盈利与亏损的变动幅度要在较小的范围内。
- 如果你的交易系统是针对某一类型的市场建立的，那么要达到圣杯级别也并不难。我们要记住，这一系统只有在该特定的市场环境中才能称做圣杯系统（例如，在缓缓上涨的牛市中）。
- 你需要了解你的交易系统在不同的市场环境中的运作情况，并只在为其特设的市场环境中运用。这一点主要与建立交易系统有关，也与我前面提到过的内容相呼应。大多数人在设计系统时犯的普遍错误是，试图找到一个能在所有市场条件下都赚钱的系统，这绝对不可能。你需要做的是分别为每一个类型的市场构造接近圣杯级别的交易系统。

一位在 2008 年 7 月 28 日～10 月 12 日间从事外汇交易的投资者给我发来了一份他的交易结果报告。在那一段时期内，大多数投资者都损失惨重，而据他的计算，他的系统期望收益与风险倍量标准差的比率高达 1.5，这个比率是我称为圣杯级别系统比率的 2 倍。当他意识到他的系统有多好时，他开始将头寸增加到只有圣杯系统才能承受的水平。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

表 4-2 是该投资者向我报告的未经审计的交易结果。

表 4-2 未经审计的圣杯交易结果

日历日总数	107（15.3 周）
初始账户总值	13 688.14 美元
期末账户总值	2 234 472.78 美元
总保证金水平	<账户风险资产的 30%（平均）
杠杆 / 合约大小	100 ： 1/ 标准手（100 000 美元）
总交易笔数	103（1.305 标准手）
总盈利笔数	91（1 090 标准手）
总亏损笔数	12（214 标准手）
周均平仓交易笔数	6.7（日均 0.96 笔）
总盈利金额	2 323 875.93 美元
总亏损金额	12 091.29 美元
净盈利	2 220 784.64 美元（收益率 1.7%，来自于总投资额 130 500 000 美元）
盈利笔数占比	88.3%（目标比率为 40%）
亏损笔数占比	11.70%
盈利仓位规模均值	12.0 标准手
亏损仓位规模均值	17.9 标准手
盈利金额（均值）	24 537.10 美元 / 笔 2 048.51 美元 / 手
亏损金额（均值）	1 007.61 美元 / 笔 56.24 美元 / 手
平均持仓天数（以日历日计）——按每笔交易中的头寸规模加权平均计算该笔交易的持仓天数，再将所有交易算术平均计算每笔平均持仓天数	
盈利	3.66 天
亏损	9.89 天
获利因子	184.7（目标值：> 3.0)
风险收益比（基于交易）	24.4(目标值：> 2.0）
年化投资报酬率	55 344.1%
最大连续盈利交易笔数	32
最大连续亏损交易笔数	2
期望收益 / 风险倍量标准差	1.53

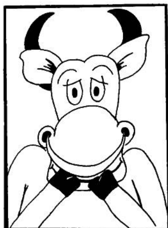
我曾经见过某些投资者的年收益率高达到 1 000%，然而与那个投资者相比，简直是小巫见大巫，但我愿意相信，正如他所报送的数据显示的，他真

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的找到了一个期望收益与风险倍量标准差比率达到 1.53 的交易系统。他能够获得如此高的收益，缘于他明白了在这个特定的系统中如何管理仓位。他每次的交易风险是巨大的，而且会导致许多交易员破产。

我要再次说明，我无法知道这位投资者发给我的数据是否准确。我不负责审计交易账户，我的职责仅是指导交易员。他发给我这封邮件是为了感谢我的建议给他带来的启发。



缓缓上涨的牛市

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸管理更重要[一]

许多人认为成功投资的秘诀在于找几家不错的大公司，长期持有其股票。采用这一投资方式的模范毫无疑问是沃伦·巴菲特。共同基金的运作模式就是买入并持有蓝筹股，这样做的目标只是希望跑赢市场指数。如果在市场下跌了40%的情况下，共同基金的总值下降了39%，那么他们也算是做得不错了。

如果你关注学术界，你会发现对投资者来说最重要的话题就是资产配置。1991年的《金融分析师》[二]中，有一篇由盖里·博林森和他的同事撰写的调研文章，他们评估了82个投资组合经理十年间的表现，结果发现，这些基金经理业绩表现差异有91%由资产配置所决定，即“基金经理所持资金在股票、债券和现金等资产中的分配比例”。可见，决定他们业绩表现的不是他们的入市点位，也不是他们的选股，而是“资产配置”这个神秘的变量，即买卖某一资产的“数量”。

最近我阅读了摩根士丹利全球财富管理集团首席投资策略师戴维·达斯特[三]的书。书的封底引用了CNBC电视主持人吉姆·克莱默的书评：“让戴维·达斯特用简单的论述引导我们理解资产配置——成功投资最为关键的因素。”看到这里，你会认为那本书肯定介绍了很多关于头寸管理的知识。

[一] 头寸管理实际上就是一种资金管理，为了更好地体现原作者的意思，我们后面都沿用头寸管理的译法。——译者注

[二] Gary Brinson, Brian Singer, and Gilbert Beebower, “Determinants of Portfolio Performance: II. An Update,” *Financial Analysts Journal* 47: 40-49, May-June 1991.

[三] David Darst, *Mastering the Art of Asset Allocation: Comprehensive Approaches to Managing Risk and Optimizing Returns*. New York: McGraw-Hill, 2007.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当我看到那本书时，我问了自己以下问题：

- 他是否将资产配置理解为头寸管理？
- 他是否解释（甚至自己是否理解）了资产配置的重要性？
- 本书中是否提及头寸管理（也就是头寸规模）？

结果，我发现那本书中没有提到资产配置的定义，也没有关于头寸规模的解释，更没有分析资产配置的重要性。头寸管理、头寸规模以及头寸管理等问题在那本书中甚至连提也没提。书中讨论的是交易者可投资的各种资产类别、各资产类别预期收益与潜在风险，以及影响这些回报与风险的变量。在我看来，那本书恰恰证明，许多顶尖的专业人士也并不理解成功投资最关键的因素——头寸管理。在此我并不是针对某一本书，对于我读过的任何一本关于资产配置的书，我都可以做出相同的评论。

目前，全球大部分养老基金都投入共同基金。这些基金按要求必须持有95%～100%的仓位，即便在2000～2002年以及2008年至今这两段令人恐慌的下跌时期也是如此。那些基金经理认为成功投资的秘诀是资产配置，然而他们没有理解，真正的秘诀是资产配置中的头寸规模。这就是我认为在漫漫熊市过后，当标准普尔500指数的市盈率跌落至个位数时，许多基金都将不复存在的原因。

对于银行来说，即使它们经常交易数百亿元的外汇，他们也完全不了解风险。他们的交易员无法进行头寸管理，因为他们根本不知道自己可交易的资金总额是多少，也不知道自己亏损到多少就必须走人。作为外汇市场的做市商，银行收益不少，但它们也会亏损，因为它们允许甚至希望其交易者能够进入外汇市场操作。过去十年，由于一些不专业的交易员操作失误，银行每年都损失约10亿美元。我相信，如果这些交易员都拥有自己的交易账户，他们早就被扫出市场了。

艾伦·格林斯潘[⊖]说，作为美联储主席，他最大的错误就是认为大银行能

⊖ Alan Greenspan, *The Age of Turbulence: Adventures in a New World*. New York: Penguin, 2007.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

够自己进行风险管理。我对此惊讶。银行对风险控制和头寸管理可以说是一无所知，然而它们仍然可以从政府处取得巨额救援资金。

看到这里，你可能会疑惑为什么我确信头寸管理如此重要。

下面让我来演示一个简单的交易系统。在这个系统中，20% 的交易所获得的收益为 10R，其余的交易都亏损。在所有亏损的交易中，70% 的交易亏损为 1R，10% 的亏损为 5R。这样的系统是好的交易系统吗？如果你希望得到很多盈利交易，那么这个系统就不是好系统，因为只有 20% 是盈利交易；但是如果你看这个系统的平均收益，它高达 0.8R，这意味着如果你交易很多次后，平均每次交易将获利 0.8R。所以，从预期收益的角度来考虑，这是一个好的交易系统。请记住，这只是预期收益为 0.8 R 的交易系统的风险倍量分布，而不是市场的风险倍量分布。

如果你运用这个交易系统在一年中进行了 80 次交易，最终你将获得 64R 的平均收益，这是非常理想的结果。如果你允许风险 R 达到资产净值的 1%（这是头寸管理的一种方法），年底你的收益将会达到资产的 64%。

正如本书前面提到的，我经常在我的培训班上利用小球游戏演示风险倍量的分布。我用袋子里的小球来表示风险倍量的分布，一次取出一个小球，然后用同样的小球补足袋子里的小球数量。玩家有 100 000 美元来玩这个游戏，大家的交易是相同的。比如，我们进行 30 次交易，结果如表 4-3 所示。

表 4-3　30 次交易游戏中风险倍量分布表

1	-1R	11	-5R	21	-1R
2	-1R	12	-1R	22	-1R
3	-1R	13	-1R	23	+10R
4	-5R	14	-1R	24	-1R
5	-1R	15	-1R	25	+10R
6	+10R	16	-1R	26	-1R
7	-1R	17	-1R	27	-1R
8	-1R	18	-1R	28	-5R
9	-1R	19	-1R	29	+10R
10	+10R	20	-1R	30	+10R
合计	+8R	合计	-14R	合计	+30R

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

最下面一行是每 10 次交易后风险倍量总值。头 10 次交易后，我们取得了 8R 的收益。随后连续 12 次亏损，第二个 10 次交易的总亏损为 14R。最后 10 次交易表现不错，其中有 4 次盈利交易，这 10 次交易的总收益为 30R。全部 30 次交易汇总，我们得到 24R 的盈利，除以交易次数 30，样本预期收益为 0.8R。

我们的样本期望收益与小球袋中所有小球的预期收益相同。这种情况并不常见，但也并非不可能。如图 4-1 所示，大约有一半以上的交易实现了高于预期的收益，另外一半低于预期收益。

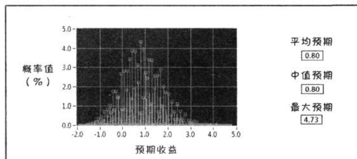


图 4-1　30 次随机交易的 10 000 个样本

这一数字显示了从风险倍量分布随机抽样（因为补足了取出的小球）的 30 次交易的 10 000 个样本情况，值得注意的是，无论是预期收益（平均值）还是预期收益的中位数都是 0.8R。

假设你玩这个游戏，你唯一的任务就是决定每次交易的风险大小，也就是怎样对游戏进行头寸管理。你认为你的收益或者亏损是多少？在这种典型游戏中，有将近 1/3 的玩家会破产（也就是说，他们无法在前 5 次亏损或是连续的 12 次亏损中幸存），另外 1/3 玩家有亏损，而剩下的 1/3 玩家往往会获得巨额利润，有时收益甚至超过 100 万美元。在近 100 个玩家中，除了破产的 33 个人账户收益为零外，剩下的 67 个玩家的账户收益很可能各不相同。

这个游戏充分证明了头寸管理的重要性。正如表 4-3 所示，每个玩家的交易结果都是一样的。因此，唯一的变量就是他们的赌注（即其头寸大小）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这个唯一的变量，让玩家最后账户收益从 0 ～ 100 万美元参差不齐。

这就是头寸管理的重要性。我已经玩这个游戏数百次了，每次结果都证明了这一点。一般来说，除非大多数人都破产了，否则游戏结果总是在场的玩家有多少，玩家资产数目就有多少，尽管大家都进行相同的交易。

前面提到过，受评估的 82 种养老基金的业绩差别有 91% 是由头寸的差异决定的。我们的游戏也证明了同一个道理，每个人都进行同样的交易，唯一的变量（除了心理因素）就是交易者每次交易选择的风险大小。

一旦这个观点被学术界或主流金融思想接受，它很可能将永远改变这两个领域。头寸管理就是这么重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸管理三要素

头寸管理导致的业绩差异主要有三个方面（见图 4-2）[⊖]，这些因素相互影响，很难将它们进行独立研究。

第一个要素是**投资目标**。例如，抱有“我不让自己陷入破产的尴尬境地”想法的投资者，其投资结果将大大异于那些不管代价只想赢的人。事实上，在小球模拟交易游戏中我已经将玩家分为三组，各组的目标都不同，为了达到目标，奖励结构也不同。尽管每组内部不同玩家的最终资产都有一定的不同，但拥有不同目标的组之间的差别更加显著，也更有研究意义。

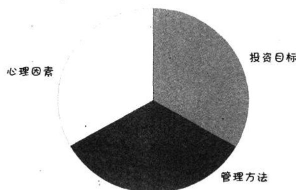


图 4-2　头寸管理三要素

⊖ Much of the material in the rest of Part 4 was adapted from my book *The Definitive Guide to Position Sizing*.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二个要素是**心理因素**，这个因素显然会影响第一个要素。是什么信念驱使一个人采取这样的行动，又会随之产生何种情绪？个人的精神状况怎样？如果一个人的首要目标是不陷入破产的尴尬境地，那么即使游戏规则中的激励机制让他有动机去冒更大的风险，他也不太可能这样做，因此破产的可能性很小。此外，如果一个投资者没有任何目标或是不知道如何进行头寸管理，他在决定下多大赌注时将完全由情绪控制。

第三个要素是头寸**管理方法**，无论是通过直觉还是具体算法，每种方法都有很多细分，包括账户收益的计算方法，我们将在以后的章节中讨论。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸管理的CPR模型

我们可以通过一种简单模型来决定每一笔交易中所涉及的风险占资产的比例。本书自始至终，都在强调这一决定的重要性。究竟如何才能做到？你需要知道三个不同的变量。

◎你将用多大比例的资产承担风险？这是你的总风险金额，我们简称为现金（或C）。这样，我们知道了CPR模型中的C。如果你愿意用总资产的1%来承担风险，那么在这里C就是资产总值的1%。如果你账户中的总资产为50 000美元，那么C将是其中的1%，也就是500美元。



头寸管理是交易员的CPR[⊖]

⊖ CPR也是医学cardispulmonary resuscitation（心肺复苏术）的简写。——译者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎你交易多少单位（即交易头寸）？我把这个变量称为P，代表头寸规模。

◎你打算每单位承担多大风险？我们称这个为变量R，表示风险。在期望收益的相关讨论中我们已经提到过变量R。例如，如果你准备购买价格为50美元的股票并每股承担5美元的风险，你的风险R就是每股5美元。

实际上，你可以用以下公式来决定投资数量：

$$P=C/R$$

让我们看一些例子，你就可以明白这公式运用之简便。

例 1

你想以5美元/股的风险购买价值为50美元/股的股票，并希望以总资产30 000美元中的2%承担总风险，那么你应该购买多少股股票？

答案：$R=5$ 美元/股，$C=30\,000$ 美元 $\times 2\%=600$ 美元

$P=600/5=120$（股）

因此，如果股价为50美元，你应该购买120股。这样你的成本为6 000美元，但是你的总风险在成本中所占比例为10%（这里假设你严格执行5美元的止损幅度），也就是600美元。

例 2

如果你日交易某股价为30美元的股票，并设置止损幅度为30美分。同时你希望总额为40 000美元的投资组合的总风险为0.5%，那么你应该买多少股股票？

答案：$R=0.3$ 美元/股，$C=40\,000$ 美元 $\times 0.5\%=200$ 美元

$P=200/0.3=666.67$（股）

因此，你应该以每股30美元的成本购买666股股票。这样你的投资成本为19 980美元，即你总投资金额的2/3，但是你的总风险为每股30美分，也就是199.80美元（假设你严格执行30美分的止损幅度）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



例 3

如果你交易大豆合约并设定止损幅度为 20 美分。你愿意承担的总风险是 500 美元，那么你的头寸大小应为多少？大豆交易合约的单位为每份 5 000 蒲式耳。假设大豆现行价格为 6.5 美元，你应该买进的头寸是多少？

答案：

R = 20 美分 × 5 000 蒲式耳 / 份 = 1 000 美元，C = 500 美元

P = 500/1 000 =0.5（份）

事实上你不可能买半份合约，因此你不可能实现这个头寸规模。这是一道玩笑题，但你必须知道什么时候你持有的头寸风险过大。

例 4

你在进行美元 / 瑞士法郎外汇交易。瑞士法郎现报 1.462 7，如果你买入后希望在 1.454 9 止损。这意味着如果买入价下降至这一点位，你必须很快以市价平仓。现在你有 200 000 美元银行存款，并愿意承担 2% 的风险。那么你应该买多少份合约？

答案：本例中的 R 值为 0.007 8，但是标准的外汇合约交易价值为 100 000 美元，所以按合约单位换算，所以一个合约的止损幅度为 780 美元。总风险为 200 000 美元的 2%，也就是 4 000 美元。因此，你的头寸规模应该为 4 000 美元除以 780 美元，即 5.128 个合约。取整数值，你可以买 5 份合约。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸管理的基础

在你尚未熟悉自己的交易系统前，我建议你将风险头寸规模设为资产的 1%。这意味着 1R 的风险倍量转化成的头寸大小为你总投资额的 1%。比如，如果你有 100 000 美元资金，你每次交易应该承担的风险为 1 000 美元。倘若交易的单位风险为每股 5 美元，你就应该购买 200 股。如果交易的单位风险为每股 25 美元，你就应该只购买 40 股。因此，每一交易下的总风险所占比例均为你账户金额的 1%。

让我们来看一看在连续交易的账户中如何运作。在第一次交易时，你的初始资金为 100 000 美元，你以 1 000 美元承担风险。由于第一笔交易失败了（见表 4-4），那么你再以余额的 1% 承担风险，即 990 美元。第二笔交易仍然亏损，你继续以剩余总金额的 1% 承担风险，即 980.1 美元。因此，你永远是以总资产的 1% 承担风险。表 4-4 显示了在这种方式样本交易的结果。

记住，在这个样本交易中，你最终获得 24R 的收益，也就是说你最终的收益为资产的 24%，获得了 22.99% 的收益，因此是几近成功。资产最高值以红色显示，而阴影数字表示资产最低值。

正是因为亏损出现在前面的几次交易中，导致后来你每次冒 1% 的风险实际上降低了，增加了你存活下来的可能性。在长时间连续亏损之后，你的资产跌到低位——91 130.99 美元，但此时你并没有出局。最终你能够获得近 23% 的收益。虽然你每次交易冒 1%的风险，并最终取得了 24R 的盈利，但这并不意味着最终你的实际收益率为 24%。只有在你每次都以初始资本的 1% 承担风险的情况下，24% 的收益才会出现，而那需要用另外的方法来配置头寸。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



表 4-4　1% 风险的模拟结果

资产	交易	1% 的风险	风险倍量值	最新资产
100 000	1	1 000	-1	99 000
99 000	2	990	-1	98 010
98 010	3	980.1	-1	97 029.9
97 029.9	4	970.299	-5	92 178.41
92 178.41	5	921.784 1	-1	91 256.62
91 256.62	6	912.566 2	-10	100 382.3
100 382.3	7	1 003.823	-1	99 378.46
99 378.46	8	993.784 6	-1	98 384.68
98 384.68	9	983.846 8	-1	97 400.83
97 400.83	10	974.01	10	107 140.9
107 140.9	11	1 071.409	-5	101 783.9
101 783.9	12	1 017.84	-1	100 766
100 766	13	1 007.66	-1	94 758.37
99 758.37	14	997.58	-1	98 760.78
98 760.78	15	987.61	-1	97 773.18
97 773.18	16	977.73	-1	96 795.45
96 795.45	17	967.95	-1	95 827.49
95 827.49	18	958.27	-1	94 869.22
94 869.22	19	948.69	-1	93 920.52
93 920.52	20	939.21	-1	92 981.32
92 981.32	21	929.81	-1	92 051.51
92 051.51	22	920.52	-1	91 130.99
91 130.99	23	911.31	10	100 244.1
100 244.1	24	1 002.44	-1	99 241.65
99 241.65	25	992.42	10	109 165.8
109 165.8	26	1 091.66	-1	108 074.2
108 074.2	27	1 080.74	-1	106 993.4
106 993.4	28	1 069.93	-5	101 643.7
101 643.7	29	1 016.44	10	111 808.1
111 808.1	30	1 118.08	10	122 988.9

你并不能靠这一策略赢得博弈，因为有人甘愿冒惊人的风险交易。比如在第六场交易中孤注一掷，投入所有资产，这种人通常能成功，但最重要的一点是，你能存活下来，并能将你的损失限制在可接受水平。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

计算资产

本书中所有模型都涉及交易账户中的资产。当你意识到仅是计算账户资产就有三种方式时，你会发现这些模型突然变得复杂起来。采用不同的方法对你的市场风险及回报存在不同的影响。这些方法包括核心资产法、总资产法和调整后总资产法。



多种方法计算资产

核心资产法非常简单。当你建仓时，你只需按照你的头寸管理方法决定分配多少资产到这一头寸。如果你有四个未平仓头寸，你的核心资产将是你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的初始资本金减去你分配给这四个未平仓合约的金额。

假设你的初始账户资金为 50 000 美元，每笔交易分配 10% 的资金。根据本书下面会提到的方式，你建立一个头寸并投入 5 000 美元资金，那么你现在的核心资产为 45 000 美元。接下来你再开仓，投入 4 500 美元，你的核心资产减少到 40 500 美元。第三次开仓时，你投入的资金应为 4 050 美元，因此你的核心资产为 36 450 美元。所以，最后你有 36 450 美元的核心资产加上 3 个未平仓合约。换句话说，核心资产法是用总资产减去每次持仓的初始分配资金，当你平仓时再做出相应调整。新开仓头寸的资金配置始终是当前核心资产的函数。

我第一次接触核心资产这个概念是源于一个交易员，他因使用“市场资金”而闻名。首次交易时，因为用的是自己的钱，他尽可能地冒最小的风险，当他获利后，他称利润为“市场资金”，并将利润的更大一部分用于再投资。该投资者一直运用核心资产法进行头寸管理。

总资产法也非常简单。账户资产价值是由账户里的现金加上所有未平仓合约的价值。假设你有 40 000 美元现金，加上一个价值为 15 000 美元的未平仓合约、一个价值为 7 000 美元的未平仓合约，另一价值为 -2 000 美元的合约。那么你的总资产就是现金加上所有未平仓合约的价值，因此，你的总资产为 60 000 美元。

汤姆·巴索总是使用总资产法进行交易，他还教会我如何保持风险和波动率的恒定。这是可行的。如果你希望保持交易的风险恒定，你可以让风险占总投资价值的比例保持不变。

调整后总资产法是对前两种方法的结合。在新开仓的时候，从初始资产中分配一定比例进行投资，这和核心资产法一样，然而不同的是，在市场沿着对你有利的方向走时，相应地移动止损位后，你需要加上因此得到的盈利或是降低的风险。所以，调整后总资产法中的总资产值，等于你的核心资产加上所有未平仓合约因设立止损点而锁定的持仓盈利和因提高止损点降低的风险。⊖

⊖ 这种方法通常被称为调整后核心资本法，但是我认为这个名称并不妥当，因此我将其重新命名。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下面来看调整后总资产法计算的例子。假设你的投资总金额为 50 000 美元，你新建一个头寸，投入 5 000 美元资金。因此，你的核心资产（也是调整后总资产）是 45 000 美元。现在假设这个合约价值上升，你追踪止损，在新的止损点下，你的风险资产减少为 3 000 美元。这样，你的调整后总资产为 50 000 美元减去风险资产 3 000 美元，即 47 000 美元。

第二天，合约价值降低 1 000 美元，你的调整后总资产仍然是 47 000 美元，因为你的止损点没有变，风险也没有变。只有在你改变止损点、降低风险，套住更多利润时，或是将合约平仓时，调整后总资产才会发生变动。

不同计算资产总额的方法将导致各模型中头寸计算的差异。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸管理模型

在本书的大部分章节，我都谈到了关于比例风险的头寸管理模型。这方法很好用，在1%的风险水平下，大多数人都可以实现安全交易。

然而，在《头寸管理权威指南》一书里，我列举了许多头寸管理方法，全部都可以用来实现你的投资目标。在这里，我列举其中一些方式，让你看看头寸管理涉及的内容有多广泛。

在比例风险模型中，也就是我们所描述的交易员和投资者的CPR模型中，你只需简单地根据衡量方法，以资产的一定比例来承担风险。你还可以使用不同的方式分配风险来进行交易。

下面是以头寸管理方式分配资产的一些例子。

- 以固定金额为单位：每10 000美元资产购买100股，或每10 000美元购买一个合约。
- 等量/等杠杆率：每一个单位购买价值100 000美元的产品（股数或者合约价值）。
- 保证金百分比：根据合约的保证金而不是风险大小来确定使用资金的比例。
- 波动性百分比：根据该投资资产的波动性而不是根据风险倍量表示的风险来确定使用资金的比例。
- 群体风险：限制每一类别资产的总风险。
- 投资组合热力：限制整个投资组合的总风险大小而不考虑个别风险大小。
- 多空头寸结合：允许多头与空头头寸对冲风险。
- 资产跨越模型：仅当资产总值跨越过某一水平时才分配资产。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎只投资某一类资产时的资产配置：投资一定比例的资金（如 10%）到某种特定的资产类型中。

◎增持或者减持基准指数成分股：买入基准指数，通过增持和减持其成分股达到资产配置的目的。

◎固定比例头寸管理：由雷恩·琼斯开发的一种头寸管理方式，需要做详细的解释。

◎双重头寸管理：当你的资产达到某一水平之前采用 1% 的风险，当资产达到另一个水平后采用另一比例风险。

◎多重方式：多于双重方式的两个标准。

◎平仓：当达到一定标准的时候，了结头寸。

◎增仓：根据一定的标准来增加头寸。

◎最佳函数：使收益最大化，限制最大亏损的一种头寸管理方式。

◎凯利规则：另一种使利润最大化的头寸管理方式，但是当只有两种可能性的时候才会使用。

◎巴索-施瓦格资产配置：定期对一系列非相关资产进行重新配置。

◎市场资金技术（上万种变化）：以初始资产的一定比例和利润的不同比例进行投资。

◎使用最大亏损法决定头寸规模：管理头寸的规模确保你的亏损在一定范围内，从而保证你的账户风险不会太大。

你现在明白，为什么头寸管理比你之前制定交易计划时所设想的更加重要、更加复杂了吧？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸管理的目标

请记住头寸管理是交易系统的一个部分，它将帮助你实现目标。每个人的交易目标可能都不一样，而头寸管理的方式也有无数种。即使是写过关于头寸管理文章为数不多的几个人，也理解错了这个问题。他们通常说头寸管理是帮助你挣尽可能多的钱，让你免遭损失。实际上，他们只向你说明了他们的目标和他们心目中的头寸管理而已。

让我们再玩一次游戏，期望收益是 0.8R。我给那些玩家（有 100 个玩家）设定以下规则：首先，玩这个游戏需要 2 美元；其次，在进行了 30 次交易后，如果你的账户从 10 万美元降到 5 万美元，那将再花掉你 5 美元；最后，如果你破产，就必须再另外支付 13 美元，总共损失 20 美元。

如果在 30 次交易之后你拥有最多的资产，你将赢得 200 美元，而且在游戏结束后，资产排名前 5 位的玩家可以分掉那些从亏损的人那里赢来的钱。

你的工作就是制定你的游戏策略。我建议你采取以下步骤，在真实的交易中，这也是一个制定头寸管理策略实现目标的好方法。

第一步，先决定你的角色。你可能是：①一个决心赢得这场游戏的人，②一个希望从游戏里学到知识的人，③一位投机者，④一个保守、不想输钱的人。

第二步是确定你的目标。根据几种不同的奖励方案，下面是几个可能的目标：

1. 不惜一切代价赢得游戏，破产也无所谓（赢得游戏的人通常以这个为目标）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 尽量赢得游戏，但要保证损失不超过 2 美元。
3. 尽量赢得游戏，但要保证损失不超过 7 美元。
4. 在游戏中排前 5 名，但损失不能超过 7 美元。
5. 在游戏中排前 5 名，但损失不能超过 2 美元。
6. 不惜一切代价在游戏中排前 5 名。
7. 尽我所能，只要损失不超过 7 美元即可。
8. 尽我所能，只要损失不超过 2 美元即可。
9. 尽我所能，只要不破产即可。

请注意，我给出的仅仅是少数几条奖励规则，一个人就可能有 9 种目标，有创造力的人可能会想到更多目标。确定目标之后，你就需要制定头寸管理的策略来实现你的目标。

第三步是决定何时改变策略。在每 10 次交易的之后，我要做出评定，确定谁拥有最多的资产。如果在 10 次交易之后你排名不在前 5 位，那么你可能想改变你的策略。

请留意这会怎样影响接下来的游戏。可能 100 个玩家有 100 种不同数目的资产，也可能玩家的最终资产与他们所选定的目标有很大的关联，而那些想要赢得游戏的人最后的净资产情况各不相同，资产值从破产到 100 万以上都有可能。

然而，那些想要尽量不破产的人，其交易可能非常保守，他们最后的资产值都在一个较窄的区间内。这个游戏清楚地说明，头寸管理的目的就是为了实现目标。正如我先前说过的，很少人明白这个道理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

模拟交易

使用头寸管理来实现目标的一种方法就是模拟交易。我们将假定只有一种头寸管理方法：每次以资产的一定比例来投资。

下面将介绍如何使用先前所描述的系统来设置交易模拟器。系统的期望收益是 0.8R，盈利的交易只有 20%。

我们知道这个期望收益值将使我们在 50 次交易中平均获得 40R 的收益。我们的目标是在 50 次交易中获得 100% 的回报率且最大亏损不超过 35%。让我们看一下我们如何使用风险倍量模拟做到这一点的。图 4-3 是头寸管理优化软件。

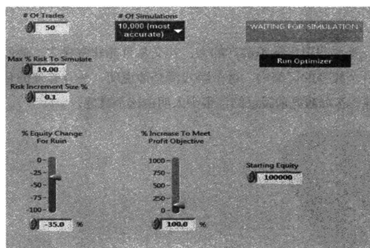


图 4-3 头寸管理优化软件

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我已经设置优化器对 50 次交易进行 10 000 次模拟。它先以 0.1% 的风险对 50 次交易进行 10 000 次模拟，然后每次以 0.1% 的增量把风险分别提到 0.2%，0.3%，…直到每次交易的风险达 19% 为止。

我们有一次交易损失是 5R，且当风险达到 20% 时就会自动导致破产。因此，在每个头寸上我们止步于 19% 的风险水平。

模拟器在每个风险水平上给出了 10 000 次对 50 次交易的模拟，直到损失触及我们设定的失败标准后，交易就以失败结束，然后在进行下一个风险水平的 10 000 次的模拟。那需要很大的计算量，但是如今计算机可以轻松应付。

模拟的结果如表 4-5 所示。

表 4-5 头寸管理筛选软件统计结果

筛选标准	实现目标的概率（%）	失败的概率（%）	平均收益（%）	中位数收益（%）	风险水平（%）
最大回报	1.1	98.7	10.7E+3	-72.4E+0	19.0
中位数回报	46.3	27.5	175.0E+0	80.3E+0	2.7
成功概率最大	46.6	31.0	193.4E+0	77.9E+0	2.9
失败概率＜1%	10.5	0.8	43.2E+0	37.0E+0	0.9
失败概率＞0%	1.1	0.0	27.1E+0	24.6E+0	0.6
成败概率相差最大	37.9	11.1	93.8E+0	64.0E+0	1.7

第一行给出了产生最高平均期末资产的风险百分比，一般来说，这个数值都是模拟中的最大风险值，因为在该风险水平下可能会有几个样本产生很多收益高达 10R 的交易。那样的一次模拟就可以产生巨大的数字，把平均结果推高，即使大部分模拟结果都是损失 35% 或更多也一样，故而有人说用平均收益最高的系统追求最高回报的风险就相当于自杀。

使最终资产值在中位数水平可能是更好的目标。这样，平均回报率是 175%，中位数的回报率是 80.3%。你有 46.3% 的机会实现目标，有 27.5% 的可能会失败。

如果你的目标是争取最大的机会获得 100% 的回报率，那么情况会怎样？这可以看筛选标准为成功概率最大那一行数据。它显示，如果我们冒 2.9% 的风险，我们就有 46.6% 的机会实现目标。然而，我们的中位数收益将跌到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

77.9%，因为我们现在有 31% 的可能会失败。

如果我们的目标只是失败（资产下降 35%）的概率小于 1% 的话会怎样？模拟器建议我们每次交易的风险应为 0.9%。这样，我们实现目标的概率为 10.5%，失败的概率只是 0.8%。

你的目标也可以是失败概率稍微高于零。在这种情况下，模拟器认为你的风险应该设定为 0.6%。风险正好超过零少许，但是要实现 100% 利润率的概率现在下降到 1.7%。

最后，你可能想找到一个风险水平，让获得 100% 利润的概率和亏损 35% 的概率相差最大化。结果是风险为 1.7%。在这个风险水平下，我们有 37.9% 的机会实现目标，只有 11.1% 的可能会失败，它们相差 26.8%。在其他风险水平上差别是 15% 或者更小。

单是使用两个不同的数字——100% 的利润目标和 35% 的亏损，而且只是运用在比例风险模型这一种头寸管理模型中，我就可以想出 5 种合理的头寸管理策略。

我还可以把盈利目标设在 1% ～ 1 000% 的任意一个水平，我也可以把损失的水平设定为下降 1% 到下降 100% 中的任意比例。那么你又可以有多少个不同的目标呢？答案就是交易员和投资者有多少人，目标就可能有多少个。实现这些目标的头寸管理策略又可能有多少种呢？答案是一个庞大的数字。

我们只使用了一种头寸管理模型：比例风险。然而，头寸管理模型有很多，每种模型又存在多种变化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

风险倍量模拟器的问题

对交易系统风险倍量分布的模拟显然是有很大好处的，这有助于你更容易地认识交易系统。然而，风险倍量分布模拟也存在一些严重问题。交易世界里没有完美的东西。我认为，问题如下：

◎风险倍量模拟基于单个交易的基础上测量交易系统的表现，但是当你同时进行多个交易时，它就无法得出结论了。

◎风险倍量模拟无法抓住短期市场间的相关性（实际上，它只能获得交易进场与离场日的信息）。因此，只要你没有止损离场，就无法看到亏损。

◎风险倍量模拟在所有模拟中表现如何，取决于样本分布数据的真实有效程度。交易系统的样本表现可能不错，但是你永远不可能知道“真实”的所有交易情况。你可能从来没看见过你的最大亏损或者你最好的收益。

◎风险倍量模拟是对比初始风险相似的交易系统的好方法。然而，当一个或者多个交易系统在策略中引入头寸大小时，如分级买入或者分级卖出策略，模拟就会出现一些问题。具体的问题是，在这样的条件下，要确定两个不同系统的绝对表现非常困难。例如，比较下面两个系统。第一个系统在一开始进入市场时就开全仓。第二个系统一开始只开了一半的仓位，另一半仓位等到市场向系统有利的方向移动一个波幅后打开。如果一个系统交易情况非常好（例如，移动20R），系统1的风险倍量将比系统2更大（获得的利润更高，总的初始风险更小）。然而，如果交易情况非常差，立刻让我们处于不利位置，而且触及初设止损点，那么两个系统的风险倍量是一样的，都是-1。可事实上系统2只损失了一半的钱，而系统1却损失了所有的钱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎头寸管理技术（就像金字塔一样）改变了交易的总体初始风险，而这种影响很难使用风险倍量测试，原因在于交易系统的风险倍量分配（无论有没有采用头寸管理技术）很难直接比较。评估资金管理技术的方法是把交易系统分成子系统，如此子系统就可以通过入场点来确定，从而对各个子系统分别进行评估。例如，每个金字塔模型可以看做是一个子系统。

◎由于风险倍量模拟只捕捉了市场间少数时间的相关性，使用风险倍量进行模拟必须假设风险倍量在统计上是独立的，不受其他因素影响，而在现实中却不是如此。人们可以根据进场日期和离场日期对交易分类，然后尝试在模拟中引进时间因素。当你这么做时，风险倍量模拟结束时的波动性和跌幅就变得相当大。也就是说，①当你想知道在同一时间能产生多个交易信号的交易系统表现时，或是②当你同时采用多个系统交易时，这样的仅以一次交易为基础模拟出来的结果过于乐观。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

解决模拟问题

为了解决模拟问题，我开发了系统优劣指数模型。一般来说，系统优劣指数值越大，通过头寸管理实现目标的发挥空间就越大。换句话说，系统优劣指数越大，越容易达成目标。例如，我前面提到的那个投资者，他声称自己的外汇交易系统可以实现期望收益和风险倍量标准差的比率为 1.5，而这个系统每天只产生一个交易信号。

虽然我不知道是否有可能建立这样一个不可思议的系统，但我毫不怀疑他会有这样的交易结果：当世界都处于可怕的经济危机时，他只用了短短 4 个多月就把 1 300 美元增值到 200 万美元。

在《头寸管理权威指南》一书中，我给大家介绍了通过 31 种头寸管理方法（其实一共有 93 种，因为每一种可以选用 3 种资产模型），用系统优劣指数轻易地实现投资目标是可能的。但你也要注意下面的一些事项：

◎你永远不会知道风险倍量分配是否真实有效。

◎你永远不会准确地知道市场类型何时发生改变，而市场的类型的改变通常又会改变系统优劣指数。

◎你必须考虑到关联交易的影响。我的方法就是利用系统优劣指数，考虑整个资产组合的最大风险而不是单一头寸风险。

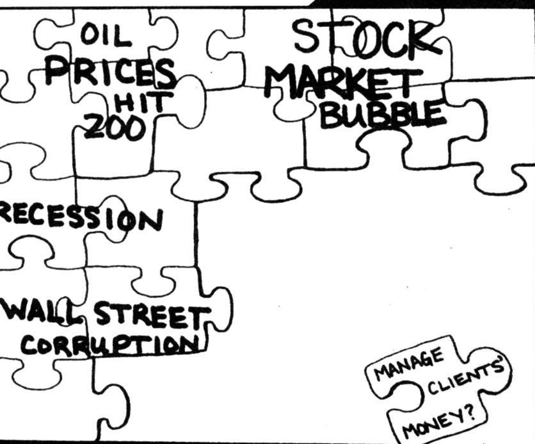
在我们的例子中，我们得出最好的风险水平为 1.7%。然而，如果我们要同时进行 5 个头寸的交易，我们每个头寸的风险可能要减少到约 0.35%，但如果采用圣杯系统，我们每个头寸的风险比例可以达到 5% 或者更高。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五部分

实现最佳交易绩效



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

保持简单

保持简单，这一原则适用于生活的方方面面，包括你的交易。你越把事情复杂化，就越难获得成功。无论是在生活中还是投资市场中，保持简单都很有用。

人的大脑在意识清醒的状态下只能容纳约7个信息组块。在正常情况下，你脑海里的信息量不可能超过7个组块。如果有人给你10个两位数让你记住，你会发现要记住5个都很难，因为你的记忆容量受限。如果你试图在市场中做超出你大脑容量的复杂事情，就很可能失败。



保持简单

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



保持简单并不意味着不能使用电脑来整理市场中存在的大量信息。相反，我强烈推荐使用电脑，但是，保持简单意味着你的研究方法和日常工作不需要错综复杂。事实上，你越想使用复杂的方法，就越不容易成功。

我做过一个心理测试，对象是一个经纪商兼交易员。他在所有参加心理测试的投资者中排名倒数。他的压力很大，内心充满矛盾和挣扎，组织能力不足，缺乏条理，态度消极……我对他做了 10 分钟的咨询，其关键问题是生活中的所有事情都让他感到难以承受的压力。当面对如此多的股票，他如何选择绩优股呢？当客户之间的投资目标和动机相互冲突时，他该如何按照计划交易呢？他的生活简直就是一团糟。

这个经纪商的头脑里有很多需要思考的问题。他的大脑处于混乱状态，其生活也就处于混沌之中。如果能把大脑简单化，生活也就可以简单化了。简单化这一过程可以从思考他最想做的事情（即梦想中的生活）开始，从中挑出一两个简单目标，然后集中突破。

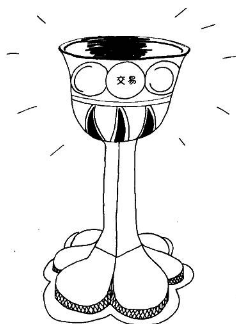
接下来，他需要一个简单的系统来追踪自己的交易情况，最好是每周只给他几个市场信号的长期系统，只需要他在收市后看一下行情就可以了。这样，他每天只需要做一次决定，避开市场的混乱局面。这个系统可以非常简单，比如，按照 110 天通道突破理论买入，以收盘价为基准，按周波幅移动止赢止损，且每笔交易的初始风险都不超过其资产收益的 1%。对于他来说，他需要对自我看法及其对市场的看法做一个全面的审视。通过审视，他可以设计一个适合自己的交易系统。

这些都是非常简单的步骤，成功就来源于完成每一个简单的步骤。当你理解了这一点并且付诸实践时，你的交易表现将有明显的进步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易圣杯

我们处理信息的能力是有限的，在正常状态下可以容纳7个信息组块，而在压力之下大脑的信息容量会急剧缩减，人的血液会从大脑流向身体各处的主要肌肉以准备逃离那些带来压力的危险源。然而在当今社会，危险通常是精神方面的，身体跑得快并不能帮助我们解决交易危险。



交易圣杯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



每年交易员必须处理的信息量成倍增长，但是我们处理信息的能力却变化不大，所以我们发明了很多心理捷径（如启发法）来处理信息。实际上，多年来心理学家已经对这些心理捷径做了记录与归纳，并称它们为判断启发式原则。

从记录里总结出来的结论是：人类在处理信息方面很没有效率。实际上，一些以前信奉有效市场的经济学家现在也开始认为市场无效率了。市场之所以无效率，是因为人类本来就是效率低下的决策者。

得出这个结论本来是高明的，但由此产生的行动却差强人意：一个新的经济学派活跃起来——行为金融学。现在经济学家们又开始思考了，“如果市场无效率的原因是人类决策的效率低下，人类又如何能够通过研究自身决策的低效率去预测市场趋势？”我认为这种行为愚不可及。

我的方法也用到行为金融学，但用法不同。我的意思是：如果大部分人的行为都是以一种无效率的方式来处理信息，那么当你开始使他们变得有效率时会发生什么事情？假设人类在处理市场信息时有 5% 的效率，尽管这对大部分人来说已经高估了，那么如果我能够让一个人的决策效率变成 25%，这时会发生什么？如果变成 50% 甚至 100% 时又会如何？

得出来的结论可能会让你非常意外。我们先前已经讨论过如何将交易系统看做一个风险倍量分布图，而其分布特征以风险倍量平均值（即系统期望收益）和标准差为标志。

让我们回头看这个期望值为 0.8R 和每年产生 100 次交易信号的系统，这个系统并非不可实现。实际上，我们的样本系统算不上是可交易的系统，我见过更好的，但就是这样一个系统，平均每年也能产生 80R 的回报。

如果你每次冒 1% 的风险交易，那么使用这个交易系统每年大概可以赚取近 100% 的回报（随着账户收益的增长，1% 的赌注会相应逐步变大，回报也会逐步增加，而这也就是你每年的总回报是 100% 而非 80% 的原因）。

然而，因为人类决策的低效率，大部分人都会犯很多错误。一个错误值多少钱？我无法准确估量。我们需要搜集许多数据来得出这个答案，而且对于每个人来说答案都不一样，现在让我们暂时假设错误平均价值是 4R。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在这样的情况下，若你每周犯一个错，一年中你犯的错就值 208R。在这个本来可能给你 100% 回报的交易系统中，你亏钱了。相反，假设你一个月犯一次错（大部分能赚钱的交易员都可能是这样)。这样等于你要在 80R 的回报中损失 48R 的收益，还剩下 32R。如果这个系统出现一次重大回抽，你可能会放弃这个系统，认为它不再有效。

让我们看一下每个月犯一次错的交易员。我们的系统每个月产生七八次交易信号。这样我们假设这个交易员在执行系统信号时，每 8 次犯 1 次错，换言之，他有 87.5% 的决策效率。但从利润的角度来说，他在潜在的 80R 的利润中只获得 32R 的利润，这样看来他只有 40% 的决策效率。

如果他的决策效率能够变成 60%、80% 或者更多会怎么样？回报的增长很可能很显著。是时候让我们来考虑交易员如何提高决策效率了。如果你采用本书中的建议，你的决策效率将得到大幅提高。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易行业挣钱的方式

如果你有足够的资本，要扩大投资业务规模不是问题。相反，关键在于寻找运用资本的最佳方法。以下是一些你可以用来扩大投资业务规模的重要方法。

◎ 开发一个新的、改良的交易系统。每个新系统都可以帮你获得新的利润，它与现有系统不相关时更是如此。因此，你应该不断研究，寻找能为你的交易带来新的利润增长点的系统。有时候，你的某些系统可能会在一定的市场条件下失效，因此有多个备用交易系统对你是有好处的。

◎ 寻找更多可以应用交易系统的市场。假定你开发出一个很不错的交易系统，在标准普尔500指数的应用上表现很好，每个月产生5次交易，期望回报是2R。这意味着你平均每个月可以通过这个交易系统获得10R的回报。如果这个系统同样适用于其他主要股票市场指数并且获得同样的回报，那么当你增加10个指数的交易，你每个月可以获得100R的回报。

◎ 增加交易员。每个交易员都只能处理一定的工作量和一定数量的市场。假设一个超级交易员可以有效处理5 000万美元的交易。当交易总额超过这个水平时，经验告诉我们，这个交易员的效率会下降。这时候扩大业务的一种方法就是聘请更多的交易员。现在10个超级交易员能够有效处理5亿美元的交易。

◎ 提高交易员决策的有效性。我们假设一个交易系统每年平均可以创造40%的回报。你可以通过交易员所犯的错误数量来衡量这个交易员的有效性。比如，在一个回报率40%的系统上，一个典型的交易员每年的犯错率是20%，即这个交易员的决策效率是80%，他有助于你这个系统产生32%的回报。但是你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



增加交易员

如何让这个交易员变得更有效率呢？如果你给交易员提供了有效的训练方法，使得他们的犯错率可以降到每年5%，那就等于每年每个系统每个交易员的决策效率提高了75%。你可以通过培训让你的交易员变得更加有效，大大扩张你的交易事业。

◎优化头寸管理方法，使其满足你的目标。要做到这一点，你必须按照以下步骤进行：

- 明确业务目标。很多人和很多公司都没有把这件事情做好。
- 确定使用的每个交易系统的风险倍量分布。
- 用各种不同的调整头寸的算法模拟计算，在上千种可能的算法中挑出能最有效达到目标的算法。
- 将这种算法应用于你的系统。

比如，你将资本分配到某一系统，希望获得200%的回报。这个系统平均每年带来70R的回报。如果你每次交易的风险头寸是资本的1%，你每年可以从这个系统中获得70%的回报。如果你把风险头寸增加到3%，你可能获得你想要的200%的回报。当然，增加风险头寸将增加亏损的可能性。你需要明白增加风险头寸所带来的潜在负面影响。

以上提到的各种因素都可以被成倍放大。比如你有3个交易员，每个交易员可以用2个系统在3个市场交易。每个系统在每个市场中每年可以获得60R的回报，但是交易员只有75%的决策正确，那意味着他们在每个系统每个市场中每年要犯价值15R的错误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



让我们来算算这个公司会产生多少利润。3 个交易员 × 2 个系统 × 3 个市场 × 45R，算出来后你发现这家公司每年将获得 810R 的利润。现在看一下我们做出各种变化后可能产生的效果。

首先，如果我们再增加 3 个交易员会怎样？我们的回报可能翻倍变成 1 620R。

其次，如果我们为每个系统增加更多的市场会怎样？我们的回报可能增加到 3 240R。

如果我们为每个交易员增加 1 个系统会怎样？我们的回报可能增加到 4 860R。

如果你把交易员的有效性增加到 90% 会发生什么情况（如果要增加交易员工作量，就要提高他们的有效性）？我们将会额外增加 20% 的利润，回报将是 5 832R。

最后，如果我们增加头寸管理的效率，使我们的利润再增加 50% 会怎样？我想你自己就能得出答案。

没有一个企业能在一时之间完成我所建议的所有事情，但是如果完成其中一部分会怎样？它会如何影响盈亏？如果你考虑按照这些建议做出一些变化，可以首先针对你的交易员效率和头寸管理效率做出改变来达到你的目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要预测市场

大多数人都在大肆宣扬预测市场的重要性。他们认为只要预测在 70% 以上的时间里是正确的，就能通过市场给他们的考验。同时，他们也相信如果预测在 95% 的时间里都正确，他们就可以获得好成绩。人们预测市场的需要来自于人们想要证明自己是正确的欲望。人们相信如果不能预测市场行情，他们就不可能做出正确的交易。

在我们最优秀的学员中，有一些交易员能持续每年获得 50% 甚至更高的收益，而且很少有亏损的月记录。大家可能认为，他们是对市场有正确的预测才能获得如此良好的业绩记录。于是我最近对他们发出一份请求，希望他们谈谈对预测市场的看法。

交易员甲：*我不预测市场，而且我认为预测市场是一种危险的行为。*

交易员乙：*预测市场不过是讨论一些假设情景，市场该怎么走就怎么走。*

虽然我要求他们一一作答，但我关注的只是他们的普遍观点。

如果他们不知道市场趋势，又该如何赚钱呢？这里涉及五个关键因素：

◎他们根据系统发出的信号执行交易。

◎当市场证明他们判断错误时，他们会果断地退出。

◎他们尽可能让利润上升，那意味着他们拥有一个高的、正向的期望收益系统。

◎他们拥有足够多的交易机会可以使他们在任何月份中都有较高的概率获得正向期望收益，遭受损失的概率较低。

◎他们充分了解头寸管理，因此即使判断错误也能继续在市场中生存，判断正确就可以挣到大钱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大部分交易员，包括那些非常专业的交易员，都不懂得这几个因素，所以他们非常热衷于预测。通常华尔街的分析师通过对上市企业做出分析平均可以获得6位数的收入。但是我认为，他们当中很少人能够通过交易其分析的企业股票赚钱。然而人们还是固执地相信，如果分析师告诉他们市场的基本面信息，他们就可以据此赚钱。

也有一批人认为基本面分析没有用。他们反而选择在电脑上画线或画图，来对市场进行技术分析。这些人相信如果他们画了足够多的线，对形态充分解读，就可以对市场做出预测。同样这也没有用。相反，控制损失、管理风险、全力以赴推进利润上升才是让真正的赚钱之道。当你深刻明白这一点时，你就懂得了交易成功的关键秘诀。

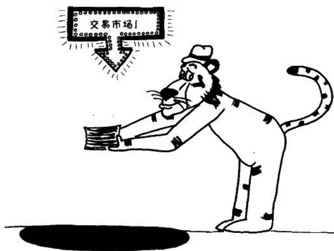


不要预测市场

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

错误和自我规范

我们把错误定义为没有遵循规则。如果你制定了计划来指导交易，你就要遵守许多规则。如果你不设立这样的规则，那么你所做的一切都将是错的。



单笔巨额交易风险过大

以下是一些你会常犯的错误。

◎因为小道消息或者一时冲动进入市场。

◎该止损的时候没有止损。

◎单笔巨额交易风险过大。

◎情绪问题导致过早离场。

◎冲动做出的决定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎没有遵循日程规范。
◎交易结果怪罪于他人或他事，不承认是自己的错误。
◎同一个账户使用数个交易系统。
◎同一个账户进行太多交易以致你无法掌握交易情况。
◎当市场类型发生改变，你仍旧坚持以原来的系统交易，而且你知道这样做系统表现会很差。
◎把注意力集中在入场点位，而不是入场时的收益风险比。
◎求胜欲望过强，急于证明自己预测的正确性，在盈利的时候过早获利了结或是亏损的时候不肯认输止损。
◎开始交易前没有预设一个止赢或止损点。
◎没有对交易系统的风险倍量和盈利表现保持追踪。

我一直要求交易员要用风险倍量 R 来记录他们所犯错误带来的损失。比如，如果你是因为冲动而进入市场，获得了 2R 的回报，那这个错误价值 +2R。如果你再一次冲动入场，损失了 4R，这个错误价值 -2R。如果你坚持做一年的记录，就会知道你的交易员决策效率和犯错成本。

我有一个学员是期货交易员，他操作的账户上有 2 亿美元资金。据我们的估计，他在 9 个月的时间内犯了 11 个错，使他损失了 46.5R。这样算来，他每个月犯 1.2 个错误，每个错误的成本是 4.23R。结论是，由于他的错误，他的利润可能比他原本可以获得的要少 50%。因此，如果他赚了 20% 的利润，那么他原本是可能赚 70% 的利润的。现在你明白错误的影响了吧。

另一个学员是长线交易者，主要投资 ETF，止损幅度设得很宽。在一年的交易中，他犯了 27 个错，造成了 8.2R 的成本。因此，这一年下来，他平均每个月犯 2.25 个错。然而，由于他的交易是长期的，止损范围设得很大，又不运用杠杆，所以他的错误成本没有那么大。每个错误给他造成的成本是 0.3R。在一年的交易中他的利润为 31R（等于 30%）。如果他没有犯任何错误，他的利润可以达到 39.2R。因此他的错误相当于他的利润的 20%。

你的错误成本又是多少？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

避免犯错

我推荐的方法是每天早上都做心理预演，问自己："今天什么地方可能出现错误，什么原因可能导致我犯错？"

我的一个在欧洲的客户是一个优秀的日内交易员，他每天通过交易股指期货赚得大量利润。有一天他接到一个从当地医院打来的电话，说他的女友发生了车祸，伤势严重。他立刻冲到医院去陪她，他当时并没有退出市场，因为他的心思已经不在市场上了。他觉得与伤重的女友相比，他的市场头寸还是相对安全的。这一天他满脑子想的都是他的女友。

当他知道女友脱离危险时，股指期货交易市场已经收市了。他检查自己的头寸时才发现，他这一天损失了自己整整一年的利润。

我指导他时，让他做的第一件事是建立一个最坏情况的应变计划，并确定每一种突发状况都在心里做预演。一般来说，你最坏情况的应变计划做得越好，你日常所需的心理预演就越少。

然而，我发现市场总会发生一些我们永远也想不到的事。2008 年下半年，当我写这本书时，市场波动比正常高出 10 个标准差。在市场波动性正常分布的情况下，这种事情发生的概率几乎是零，但是它还是发生了。如果你没有准备好在这样的市场条件下进行交易的对策，你的交易结果将可能是灾难性的。

同样，谁能想到世贸中心被毁，纽约金融区陷入一片瓦砾碎石，而美国股票市场因此被暂时关闭呢？你能预料到这样的事情吗？你能预料到一只在阁楼上啃食电线的老鼠有可能会破坏你的交易吗？这些事不是没有可能，所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以要做好准备。

我推荐大家每天都做好的心理预演。问问自己："今天会出什么问题导致我犯错？"你的思考要富有创造力并且考虑周详。对于任何可能发生的事情，你都先预演一下以保证它们不会对你的交易造成重大冲击。

很有可能未来的某一天你会在市场中遭受一次非常重大的损失。提前为其做好准备不是很好吗？把你的决策效率从90%（比如你每做10次交易犯1次错）提高到98%（比如每做50次交易犯1个错），你的回报将会翻倍或者更多。前文中我提到过用赚取的利润占潜在利润的百分比来计算交易员的决策效率，而现在说的就是第二种计算交易员决策效率的方法：每100笔交易中犯错的数目。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

避免犯同样的错

还有一项任务是你应该考虑每天都要做的，我称其为每日工作报告。它的作用是确保你不会犯同样的错。

在每个交易日结束后，问自己一个简单的问题，“我今天犯了什么错？”如果答案是没有，表扬一下自己；如果答案是没有，但亏钱了，也表扬一下自己。干得好，你遵循了自己的规则。

如果你犯错，你的新任务就是确保自己不要再犯同样的错。问问自己：“我是在什么情况下犯了这样的错？这种错误在什么时候还可能再犯？”

一旦你回答了这些问题，这项任务就变成我们之前提到的心理预演了。寻找解决的方法来确保自己在同样的情况下不会再犯同样的错。一旦你找到解决方案，在你心里进行多次预演，直到它成为你的习惯。

我的意见是，你每天都应该执行这项任务。每天花上几分钟完成这个任务就可以令你的回报每年增加 20% ～ 50%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不可忽视的基础知识

人们通常在交易心理上有巨大的进步，但是涉及交易基础知识时就不是这回事了，他们通常会忽略这些基本知识，然后说："我不懂这些东西。"大部分人对于基础知识都是采取略过的态度，而不是努力提高自己对这些基础知识的理解。

下面这个测试是针对一些我认为对所有交易者都绝对重要的基础知识。如果你想成为一名成功的交易者，就必须懂得这些知识。

- 你花了 25 美元买了一只股票。你的移动止损为 25%，那么股票价格为多少时要首次止损？
- 这只股票上涨到 40 美元，然后回落到 37 美元，你应该在什么时候止损？
- 你的账户上有 25 000 美元，你不希望自己的风险头寸超过这个账户的 1%，那么你可以用来购买该股票的资金是多少？
- 根据你对问题 1 和问题 3 的回答，这只股票你应该购买多少股？
- 你花了 38 美元买了另一只股票，但是这次你的止损幅度仅设为 50 美分。如果风险头寸为账户的 1%，你可以买多少股？
- 第 5 题算出来要买的股票太多了，所以你想基于价格波动来设立止损点。在过去 10 天内这只股票平均的波动范围是 3 美元。根据波动性来确定买入量，你会买多少股？
- 如果你的止损幅度仍然只是 50 美分，买入第 6 题计算出的股票数量，你面临的亏损风险是多大？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎你对第一只股票和第二只股票的总投资分别是多少？总投资和风险有什么不同？

◎什么因素会导致你未来可能出现的交易表现波动（不考虑心理因素）？

◎如何定义自我规范？

加分题：假设你的第一只股票以 50 美元的价格卖出，换言之取得每股 25 美元的利润。你的风险倍量是多少？换句话说，你的利润是你初始风险的多少倍？

答　案



答案在此

◎止损点应该是现在的价格乘以 0.75，答案是 18.75 美元，即将现在的价格减去 25%，也就是等于你进场价格的 75%。回答正确加 10 分。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎你的移动止损为 25%，也就是说每一次股价创新高（可以选择收盘价创新高）时，该价格的 25% 应该作为你的止损。这是你的新的止损点。因此，之前的高位是 40 美元，你的新的止损点是它的 75%，或者说是 30 美元。当价格下跌时，不改变你的止损点。回答正确加 10 分。

◎你的风险头寸应该是 25 000 美元的 1%，也就是 250 美元。回答正确加 10 分。

◎你的初始风险是每股 6.25 美元。把总风险头寸（250 美元）除以每股初始风险，你应购买 40 股。回答正确加 10 分。

◎你的止损幅度只有 50 美分，如果用 250 美元除以 50 美分，结果是 500 股。回答正确加 10 分。

◎这里你用 1% 的风险头寸或者说 250 美元，除以每股 3 美元的止损幅度，你的结果是 83.33 股。取整数得到的答案是 83 股。回答正确加 10 分。

◎实际上你的入市风险是 83 股乘以每股 50 美分的入市风险，也就是 41.5 美元。回答正确加 10 分。由于你基于 10 日的市场波幅计算头寸规模的止损，故而你在该股上的资金配置减少了，但你的止损点依然保持和原来一样，实际上你的入市风险只有 41.5 美元。

◎在第 1 个例子中，你以每股 25 美元的价格买了 40 股。那么总共的风险是 250 美元，总投资是 40 × 25 美元，也就是 1 000 美元。注意，你的止损点是当前最高价的 25%，而你的风险是你投资额的 25%。回答正确加 3 分。在第 2 个例子中，要么基于止损计算出购买 500 股，投资共为 19 000 美元，或者基于市场波动性购买 83 股，投资共为 3 154 美元。任何一个答案都可以，如果你的答案是其中之一，加 3 分。总投资是股票数目（比如 40 股）× 股票价格（比如 25 美元）。反之，风险是股票数目（比如 40 股）× 你在退出市场之前能够承受的价格下跌的幅度（比如 6.25 美元）。回答正确加 4 分。

◎头寸管理。回答正确加 10 分。

◎重复犯错。回答正确加 10 分。

加分题：如果你把这只股票以 50 美元的价格卖出，那么利润是 25 美元，相当于你初始风险 6.25 美元的 4 倍，这样你的利润就是 4R。如果你回答正确

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再给自己加 10 分。测验的满分为 110 分。

如果你的分数是 100 分以上，你对这些基础知识的理解已经非常出色了，继续努力。

如果你的得分为 80 ～ 99 分，你还需要做一些功课，找出你的弱点并攻克它。

如果你的得分在 60 ～ 79 分，你还需要做很多功课，同样，找出你的弱点并攻克它。

如果你的得分在 59 分以下，可能说明你对这些基础知识还很陌生，你需要做大量的功课。如果你阅读完本书，得分仍旧在 50 分以下，那说明你并不适合做交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

术 语 表

algorithm 算法 一种或一套计算的规则，即利用数学函数运算的方法。

arbitrage 套利 利用买卖价格的差异或系统的获利机会来赚取稳定的、低风险的收益。这种方法需要同时进行对相关产品的买进和卖出交易。

asset allocation 资产配置 许多专业交易员配置资金的方法。由于乐透偏好的影响，很多人认为资产配置就是决定投资哪个资产类别，如能源板块或黄金。然而，资产配置只有用于决定每个资产的投资规模时，它的作用才能够真正发挥。因此，资产配置就是头寸管理的另一种叫法而已。

average true range（ATR） 平均波幅指标 最近X天内波动幅度的平均值，取下面几个数值的最大值：①当天最高价减去当天最低价；②当天最高价减去前一天收盘价；③当天最低价减去前一天收盘价。

band trading 波段交易 指金融工具的交易价格在一定范围内来回波动。因此，当价格过高时（超买），可以预期价格会下降；而当价格过低时（超卖），可以预期价格会上升。

bearish 熊市 认为市场价格将会下跌。

breakout 突破 价格结束整理，趋势上穿均线行情开始上升。

bullish 牛市 认为市场价格将会上涨。

commodities 商品 期货交易所交易的实物产品，如小麦、食品、肉类及金属等。

contract 合约 商品或者期货的标准化单位，如1合约玉米为5 000蒲式耳，1合约黄金为100盎司。

discretionary trading 直觉型交易 根据交易员直觉进行交易的方式，与系统化交易相反。最优秀的直觉型交易员应该先建立系统交易方式，然后利用他们的直觉判断和头寸管理方法提高投资收益。

divergence 背离 指两种或多种指标结论不一致时的术语。

diversification 分散投资 表示投资不同的市场或品种，以降低总投资风险的方法。

drawdown 亏损 因失败的交易造成账户金额的降低，或是因未平仓头寸价值的减少造成的账面损失。

entry 入市 交易系统发出信号表明何时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或怎样进场交易。

equal unit model 等量模型 在每个头寸上投资等量金额的头寸管理方式。

equities 股本 公司股东持有的股票。

equity 资本 账户里的金额。

exit 离场 交易系统发出信号表明何时或怎样退出交易。

expectancy 期望收益 多场交易后你预计能得到的平均收益，是指投资每一美元的风险能赚到多少。期望收益也就是交易系统风险倍量分布的平均值。

filter 过滤器 用来筛选符合特定标准数据的软件。过滤器太多会导致优化过度。

financial freedom 财务自由 撒普认为，当你的被动所得（资金运作而不是生产经营取得的收入）大于支出时达到的一种财务状态。假如你每月的总支出是 4 000 美元，而你每月资金运作所得 4 300 美元，那么你在财务上就是自由的。

floor trader 场内交易员 在商品交易所交易大厅进行交易的人员。自营交易者一般从事自身账户的交易，而经纪人则是代表经纪公司或大型企业交易。

forex 外汇 国际汇兑的简称，是由全球实力雄厚的银行营造的大型交易外国货币的市场。如今你可以到很多小型机构交易外汇，它们会从买卖价差中赚取利润。

fundamental analysis 基本面分析 分析市场供需特点的方法。在股票市场，基本面分析是分析某只股票的价格、收益、趋势及其他相关数据的方法。

futures 期货 规定持有者按规定的时间和价格交易标的物的合约。加上股票指数合约及外汇合约，期货的内涵更加全面。

holy grail system 圣杯系统 一个完全紧跟市场趋势的神话般的交易系统，其成功率极高，可以产生大量的盈利而没有亏损的交易。这样完美的系统是不存在的，然而用圣杯的真正意义是：成功的秘诀在于自己。本书中我们也提到过，如果是针对一个市场类型，要建立一个圣杯系统很容易。

indicator 指标 具有特定意义的数据统计，用来协助交易员或投资者做投资决定。

investing 投资 是指多数人采用的买入并持有策略。如果你买卖频繁或是你希望多空结合，那就是投机交易。

leverage 杠杆 是指要拥有某种资产你需要投入的资金与该资产价值的比率。高杠杆意味着可以用很小的保证金控制很大的资金，这也增加了潜在回报与风险的大小。

liquidity 流动性 决定着股票或期货合约成交的难易程度。如果交易量大，流动性通常也高。

long 多头 持有可交易的物品，并预期其价格会上涨。参见 short（空头）。

low-risk idea 低风险观念 一种对未来持有乐观预期的投资观念。在这种观念下，投资者采用低风险水平，考虑了在短期内可能出现的最坏情况，从而保证长期预期收益的实现。

maximum adverse excursion（MAE） 最大不利变动幅度 在一笔交易中，由于价格往不利方向的波动造成的最大损失。

mechanical trading 机械化交易 指所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有的交易行为都是由电脑而不是由人决定。

mental rehearsal 心理预演 实际操作前，先把事情或策略预先在头脑中演练一遍的心理过程。

modeling 建模 先研究某一最佳交易表现（如最佳交易业绩）是怎样实现的，再运用到其他交易中。

money management 资金管理 用来描述头寸管理的术语。但人们并没有完全理解这个词的意思及其重要性，因为它还有太多其他的意义了。例如，①管理他人的资金；②控制风险；③管理自己的财务；④获得最大收益等。

Neuro-linguistic programming（NLP） 神经－语言程序 由系统分析学家理查德•班德勒及语言学家约翰•葛瑞德共同开发研究出来的心理训练方式。这奠定了最佳人类行为模仿学基础。然而，在NLP课程中经常讲授的却是人类模仿过程的技巧。

passive income 被动所得 由资金运作产生的收入。

peak to trough drawdown 峰至谷跌幅 是指资产在达到一个新的高度之前从资产高峰值跌到谷底值的最大幅度。

percent risk model 比例风险模型 头寸管理的模型。把单个头寸的风险大小限制在资产总值的一定比例范围内，以此来确定头寸的规模。

percent volatility model 比例波动模型 头寸管理的模型。把单个头寸的波动（通常由均幅指标决定）限制在资产总值的一定比例范围内，以此来确定头寸的规模。

position sizing 头寸管理 成功交易的六个关键因素中最重要的一个因素。这是交易系统中真正决定你是否可以实现交易目标的部分。在整个交易过程中，这个因素决定了你所持的头寸规模大小。在多数情况下，头寸规模的法则是根据一个人当前的资产确定的。

positive expectancy 正期望收益 在一个系统或者游戏中，如果采用的风险水平足够低，长期下来就会赚钱，也可以指平均收益与风险倍量分布的比率为正值。

prediction 预测 对未来的猜想。许多人想通过猜想未来市场的走势赚钱，也就是预测。分析家也被聘请来对价格进行预测。然而，超级交易员是通过限制损失、滚动利润来赚钱的，这与预测毫无关系。

price/earnings ratio（P/E ratio）市盈率 股票价格与收益的比率。例如，如果价格为20美元的股票每年每股盈利1美元，那么，它的市盈率为20。在过去100年中，标准普尔500指数的平均市盈率约为17。

R-multiple 风险倍量 用初始风险来表示交易结果的术语。所有的收益和亏损都可以用初始风险的倍数表示。例如，一个风险倍量为10R的收益是指收益是初始风险的10倍。因此，如果你的初始风险是10美元，那么10R的收益就是100美元。任何一个系统都可以用它产生的风险倍量分布来描述，其中包括平均收益及风险倍量的标准差，这是一个系统最具代表性的两个因素。

R-value 风险值 用来表示某个头寸的初

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

始风险大小，由初始止损决定亏损。

random **随机** 表示由或然性决定的事情。在数学上，是指不能被预测的数字。

reliability **可靠性** 指事件的准确程度或其成功率。所以，60% 的可靠性指的是在 60% 的情况下都能成功。

reward-to-risk ratio **回报－风险比** 指账户平均收益（以一年为单位）除以最大峰至谷跌幅的数值。用这种方法算出来的报酬对风险比大于 3 的比率都是极高的报酬比率。这也可以用来表示所有盈利交易的平均收益与所有亏损交易的平均损失之比。

risk **风险** 头寸的进场点与投资者愿意在该头寸承担的最大损失的差值。例如，如果你以每股 20 美元的价格购买一只股票，并决定如果它价格降至 18 美元就将其平仓，那么你的风险就是每股 2 美元。请注意，这个风险定义与通常学术界的定义有很大的不同，学术界风险的定义是指你投资所在的市场的波动性。

scalping **超短买卖** 这是指场内交易员通过快速地买入及卖出，利用买卖价差来快速盈利的方法。买入价是指投资者要买进的价格（也就是卖家能获得的价格），而卖出价是指投资者卖出的价格（也就是买家应付的价格）。

seasonal trading **季节性交易** 根据一年中生产周期或需求周期导致的持续和可预测到的价格变动所进行的交易。

secular (bull or bear) market **长期性市场（牛市或熊市）** 是指市场长期的升值（牛市）或贬值（熊市）趋势。长期趋势可能会持续几十年，但它们无法预测市场未来几个月甚至几年的趋势。

setup **设置** 涉及交易系统的术语。设置相关的标准用以寻找入场时机。人们过去经常用设置来描述交易系统。例如，威廉·欧奈尔提出的设置标准 CANSLIM 由 7 个英文首字母组成。

short **空头** 并没有真实拥有所卖的商品。如果你采用这种策略，那么你卖这个商品是想要以后用更低的价格买回来。如果你在真正买到产品之前就把它卖出去了，那么你就是在做空市场。

sideways market **横盘** 市场既不上涨也不下跌的走势。

slippage **滑移价差** 进入市场时你期望支付的与你实际支付的价差。例如，你打算支付的价格为 15 美元，而实际支付的却是 15.5 美元，那么你的滑移价差就是 0.5 美元。

speculating **投机** 理论上是指投资到比较波动的市场，因此风险会比较高。

spreading **价差交易** 利用两个相关市场的交易来发掘新的获利关系。因此，你可能会用英镑交易日元。这样做实际上是在买卖两种货币的关系。

standard deviation **标准差** 是指随机变量与其均值平方差的正的平方根。这是用标准化的方式表示度量波动程度的方法。

stop（stop loss，stop order） **止损（止损指令）** 向经纪人发出的一个指令：当价格达到止损价位时，就会发出市价指令。称之为止损（或止损指令）是因为许多交易员用它来确保在市场变得过于不利之前进行平仓。通常，这可以确保损失不会过于严重。但是，因为在达到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



止损价位时，它会变成市价指令，因此你并不可以确保你能够以止损价位成交，结果可能会更糟。多数电子经纪系统可以在计算机设置止损指令，当达到该价位时，计算机就会发送市价指令。因此，止损指令并不出现在市场上，人们只能关注并紧盯该价位。

support　支撑　是指股票在该价格水平很难突破继续下跌。图表显示买家进入市场的信号。

swing trading　摇摆交易　用来捕捉市场快速变动的短期交易方式。

system　系统　交易需要遵守的一套准则。完整的系统包括：(1) 设置条件；(2) 进入市场的信号；(3) 在最不利情况下被套资金的止损点，；(4) 盈利的离场时机；(5) 头寸管理的运算法则。然而，许多商品化的交易系统并没有达到所有的这些标准。交易系统也可以用它产生的风险倍量分布来描述。

trade distribution　交易分布　这是用来描述一段时期内，盈利交易和亏损交易是怎样实现的。可以描述连赢或连输的情况。

trade opportunity　交易机会　实现盈利交易的6个关键因素之一，是指系统在市场建立头寸的频率。

trading　交易　是指在市场上建立多头或空头头寸。希望能够在平仓时获得可观的收益或是在交易不如预期时限制损失。

trading cost　交易成本　交易的成本通常包括经纪人的佣金、滑移价差及做市商的成本。

trailing stop　追踪止损　根据当前市场趋势移动的止损指令。通常，这是用来保证盈利离场的方法。只有在市场对你有利的时候，止损点才移动，在市场方向相反时，止损点不会移动。

trend following　趋势跟踪　捕捉市场异常的走势的程序化步骤，只要该市场走势持续下去，就不离场。

units per fixed amount of money model　以固定金额为单位的模型　这是头寸管理的一个模型。每一定金额的账户资金，就购买一单位的资产。例如，每25 000美元购买一单位（如100股或一个合约）。

validity　有效性　用来表示事件的真实程度。例如，是否衡量了它该衡量的情况？其结果准确性如何？

valuation　估价　根据特定的模型给股票或商品确定的价格做出评定。参见value trading（价值交易）。

value trading　价值交易　用来表示因为市场有获利空间而建立头寸。有很多衡量价值的方法。其中一个很好的方法就是，如果一家公司的资产每股值20美元，而你可以以每股15美元的价格购买，那么这笔交易就是有价值的。不同的投资者有不同的衡量方法。

volatility　波动幅度　用来表示在一定时期内价格的变动幅度。波动性大的市场每天价格的变动幅度很大，而波动性小的市场每天价格的变动幅度很小。这是交易中最常用的概念。波动幅度通常是用来描述市场的噪声。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

致　　谢

为写作本书，许多人做出了贡献。有些人向我提出的问题从某种角度激发了我的创作灵感；有些人的建议为我开启了新的方向。虽然我无法记住每一个人，但请让我在此向你们表示我最诚挚的感谢。对那些做出重大贡献的人，我还要对你们表示特别的感谢。

感谢 Jillian 为本书做了很多插图，她是我的员工，很高兴发现她具有如此天赋。

感谢 Becky McKay 为本书进行校对和编辑，她几乎可以算是本书的百事通。

感谢 Cathy Hasty 和 Melita Hunt，本书的完成离不开你们的帮助和支持。Melita 曾经是我公司的首席执行官，2009 年年初逝世。她曾带给我很多快乐，我非常怀念她。

以各种方式为本书的写作给予支持和帮助的人，让我再次向你们致以衷心的谢忱。

范 K. 撒普

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

跋

"全球金融化"和"金融全球化"时代，以"炒股"为首的投资交易日益增长和普及。绝大多数投资者都坚信不疑一条真理——除了"内幕消息"之外，投资交易关键靠技术。那些超级炒手的创新或掌握了普通投资者不懂、不熟悉的高超技术（其核心当然是选股），因而成为神秘莫测的大赢家。至于人们常说的"投资理念"，那不过是些耳熟能详的老生常谈，诸如"别人贪婪时我要恐惧，别人恐惧时我要贪婪"之类，特别高超却又特别小儿科，谁都完全赞同但实际上谁都做不好。

富于传奇色彩的交易大师范 K. 撒普先生，立足于数十年市场交易和投资者教育的亲身经验，以权威"技术派"的功底为世人设计创造出"适用于各类市场的交易系统"。他的方案既复杂又简单，其宗旨就是："能够帮助任何人掌握市场"，"你能够立即运用这个方案"。

有如此神奇的"适用于各类市场的交易系统"并且"你能够立即运用这个方案"，撒普先生的弟子岂不都成了财源滚滚的天之骄子？当越来越多的投资者都趋之若鹜争当撒普先生的门生时，市场上一眼望去岂不都成了大赢家？其实不然。从 17 世纪股市于荷兰诞生至今，人们设计了许多先进的交易系统，更多更聪明的投资者涌入股市，许多聪明的投资者都使用同一种先进的交易系统，但仍无法改变"他们中的 90%会失败"的命运。

交易系统不过是一种工具或者武器，掌握和使用交易系统不过是一门技

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

术，从理论上说，只要具备相应的基础条件，例如学历、知识、经验、资金和愿望，任何技术通过学习和实践都是可以掌握的，无论制作糕点、修理电脑还是驾驶飞机。

可是在投资领域这个庞大的开放式、发散型的超级大系统中，无数投资者、无数资金和无数信息无时无刻都在相互作用，生成无数变量。在瞬息万变的漩涡中，没有最佳方案，只有相对正确的方案；没有百战百胜，只有最终的转败为胜。正如在瞬息万变的乱军之中，技术精湛的士兵虽占优势却不一定每次总能胜出。

作为在交易系统和交易技术领域公认的成功人士，撒普先生给我们的忠告是：交易由三部分组成：个人心理（60%的贡献）、资金管理（30%的贡献）和系统开发（10%的贡献）。紧接着他毫不犹豫地修正了上述结论——个人心理的贡献度占 100%！

兜了一大圈，我们是否又回到了“心理与技术之争”的古老命题？回答是否定的。撒普先生用退休工程师乔·史密斯并无传奇色彩的炒股经历以及经常发生在广大投资者身边的炒股故事作为例证，随之提出几个简单的“是与否”判断题并附答案让读者给自己打分。读者开始意识到自己的确存在一些很普通、很低级的错误，并跟随撒普先生踏上“通往持续性收益的五步”。首先，自我研究，认清自己的“庐山真面目”；其次，制定出科学合理的交易计划；接着，选择和设计属于自己的交易系统；然后，切实理解和掌握头寸管理；最后，水到渠成，完成“实现最佳交易绩效的理念”。

与其他权威专家不同，撒普先生认为世上不止有一种正确的投资理念，他不刻意追求某种自称最先进的交易系统，更不是要用同一种模具打造同一类型的“超级交易员”。他最核心的思想是：每个人都只能针对自己的性格特点确立符合自己条件的投资理念，再设计符合自己投资理念的交易系统和交易计划，并在实战中加以坚守。正好比“选好股”不是关键而“选好退出时机”才是关键。失败的交易绝非没找到“最先进的交易系统”，而是投资理念与交易系统“不匹配”。基本上，失败者都犯同样的错误，成功者却依靠不同的投资理念与交易系统走向成功。当随着对《超级交易员》的章节加

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以领会和付诸实践以后，你会发现要想让自己的投资理念与交易系统相匹配并不难。阅读本书并完成书中“功课”的时候，你会备受裨益。

《超级交易员》是北京大学中国金融衍生品战略研究院继“世界金融期货之父”利奥·梅拉梅德新著《向传统呐喊》之后组织翻译的第二部中文版译著，其翻译团队由华泰长城期货有限公司的周健、刘梦茵、隋明静、李孟来、陈娟、童长征、康兰、刘奥南以及中国期货业协会的许思佳共同组成。北京大学中国金融衍生品战略研究院的金延明博士、华泰长城期货有限公司的刘奥南、康兰完成本书的定稿工作。深圳市东方华尔街教育服务有限公司提供了支持，在此一并表示衷心感谢。愿以此书中文版向尊敬的范 K. 撒普先生致敬，感谢他在金融投资领域数十年创造性的潜心研究和真诚奉献，为广大中国投资者加油充电、升级换代提供了一本珍贵的实战教材！

袁小文
2010 年 11 月

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易实务和交易心理兼备的投资指南

■ 超级交易员是怎样炼成的？

■ 将投资心理与交易实践完美结合的交易系统是如何打造的？

■ 交易技术能否学习和训练？

对市场有着深刻见解，对交易有着超人智慧的撒普博士，继畅销书《通向财务自由之路》之后，又为探寻交易圣杯的投资者们提供了一套系统、实用的培训方法。





登录撒普博士的网站测试一下，看看你属于哪类交易员？

http://www.tharptradertest.com

再从本书开始，向超级交易员进发。

客服热线：
(010) 88379210, 88361066
购书热线：
(010) 68326294, 88379649, 68995259
投稿热线：
(010) 88379007
读者信箱：
hzjg@hzbook.com

华章网站 http://www.hzbook.com

网上购书：www.china-pub.com

McGraw-Hill
全球智慧中文化
http: //www.mheducation.com


指导：证券／投资／股票
978-7-111-32441-6
9 787111 324416

定价：38.00元